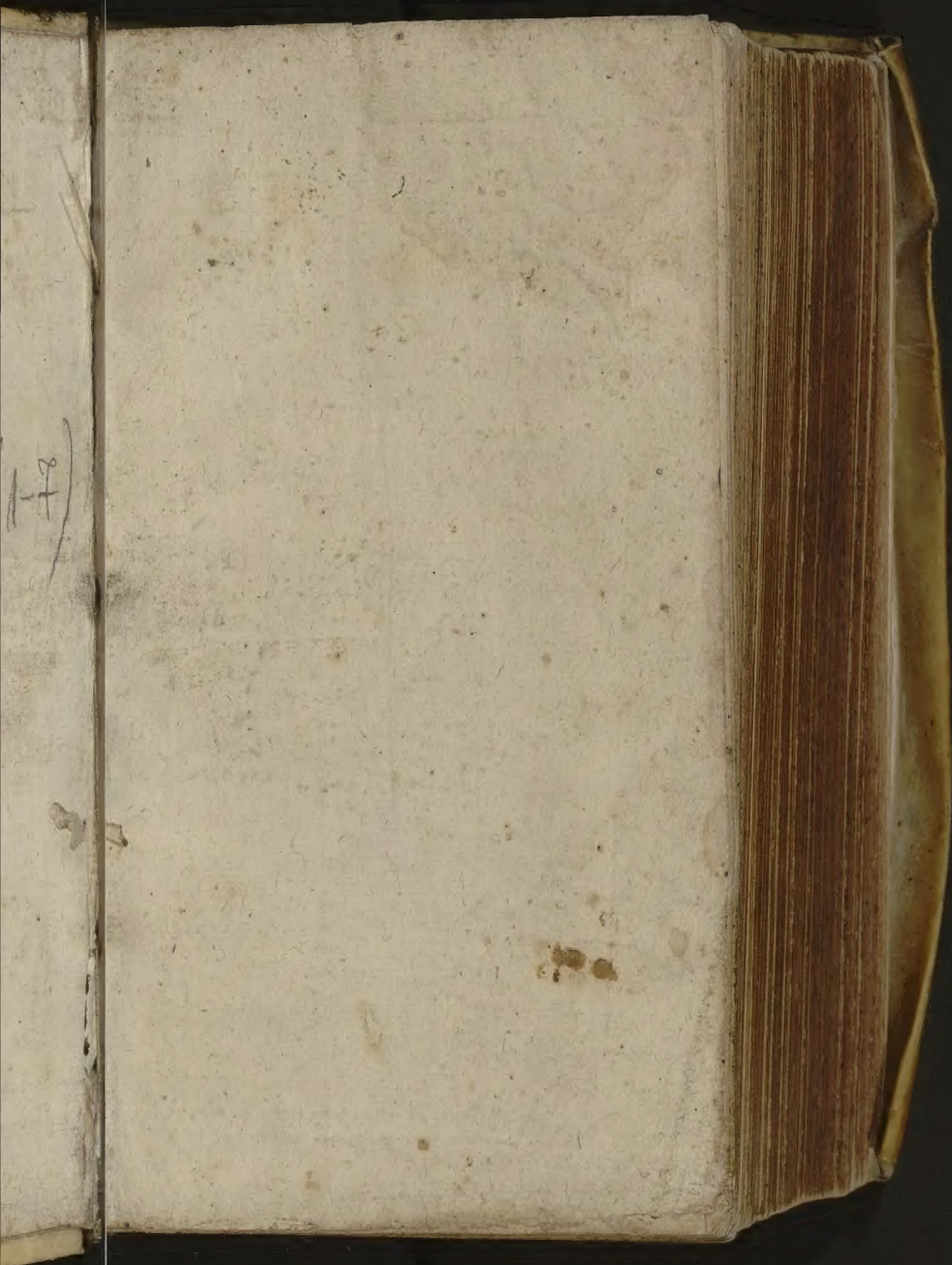


E. III 9 (1-7)



D

E

R

li

n

V

pp 5
m. t. a. u.
C. a. m. a. l. d. y.
p. r. o. n. t. i. s. f.
pp V. a. n. s.

G. a. l. l. e.

1777

1870

207

Saluberrima

B O N A E
VALETV DINIS

TVENDAE PRAECEPTA
EOBANI HESSI, POETAE
festiuissimi, Elegiacocarmine, ad imi-
tationem Galeni, conscripta, nouisq;
Commentarijs à Petro Hassardo
Armenteriano, Medico &
Chirurgo, illustrata.

Nec citò, nec temerè.



Cnm Gratia & Priuil. Imp. ad octenniũ.

FRANCOFORDIAE,

Apud haeredes Christiani Egenolphi,

Anno M. D. LXVIII.

BONAE

VALTAVOINIS

TVENTAE FRATCESTA

ET ANI 1821

festivissimam et honoratissimam

Antonem et alios conestros suos

Comitatus a Petro H. Hilde

Armeniam et alios

et alios



Comitatus a Petro H. Hilde

FRANCOPOLITAE

quod dicitur Christiani Francopolitae

Anno M.D. LXXIII

V

NER

AC. NO

CAROLO

ge, Baroni

& Epperle

ru, Gube

ius Zu

ter

NO

Prin

receptu,

viuere: qu

beatè viu

cas vitam

mumque

seruare sa

est, quam

talem ho

ta: Nam

num, &

petendu

potest ho

nim in di

2
VERE GE

NEROSO, ILLVSTRI,

AC NOBILISS. D. DOMINO

CAROLO ABRIMEV, COMITI ME-

ga, Baroni in Humbercourt, Domino in Housdam

& Epperlecques, &c. Equiti ordinis aurei velle-

ris, Gubernatori Ducatus Gelria, & Comita-

tus Zutphania, Petrus Hassardus Armen-

terianus, Medicus & Chirurgus

S. P. D.

NON tam verum est, generosissimè
Princeps, Prouerbiū, quàm vulgo
receptū, eum, qui medicè viuit, miserè
viuere: quandoquidè potius dicerè, eum
beatè viuere, qui secundum leges medi-
cas vitam transigit. Præcipuum enim pri-
mumque scopum medicinæ esse, tueri &
seruare sanitatem, omnibus in confessio-
ne est, quam qui obtinet, nemo non fatetur
talem hominē beatā ac iucundā frui vi-
ta: Nam si beatitudo est maximum bo-
num, & quod totis (vt aiunt) viribus ex-
petendum sit, quid obsecro contingere
potest homini melius sanitate? quid e-
nim in diuitijs, quid in honoribus, quid

EPISTOLA

item in reliquis eiusmodi quærimus voluptatis absque integra sanitate? Mea in his rebus sententia est, vt non modò non magna bona, sed ne bona quidem hæc censenda sint absq; illa. Quis enim adeò mentis inops, qui huiusmodi bona audeat appellare absque sanitate? Stupet nanq; animus ipse, quandiu fragile corpus intèperatura vel doloris aculeis cruciatur, vt neque contemplari quicquid am, neq; virtutis opus obire queat: quod si ita est, certè summum bonum sanitas videri debet, quam Galenus sex libris tueri ac cõseruare ostendit, & omnes quotquot fuere classici ac doctissimi Medici inter Ethnicos & Christianos, de illa seruanda regulas & leges scripserunt, inter omnes tamen Paracelsus Philosophiæ ac veræ medicinæ facilè princeps, palmam ferre debet, vt qui verum scopum ac metam, cum hîc, tum in alijs attingit, & omnia ad vera fundamenta reducit.

Ob id cum nuper incidissem in doctissimi ac eruditissimi viri Eobani Hefsi Poëtæ laureati præcepta de bona valetudine tuèda, Carmine elegiaco scripta, non potui non valde admirari non modò laborem & diligentiam, sed etiam industriam

dustriã
bus tota
tatem, ad
henderit.
du, sed et
cessariam
peritis, cū
rantiam n
ptis desc
operæ pro
si breui
operi ad
rerum str
tem ipsu
ignoro do
cotomū lo
nolumus o
sententiam
feliciter, h
mine, rem
præceptis,
seu vitæ te
Max. con
ipsum an
nes viden
terire cibo
& præposito
alios enec

dulsiā hominis, qui tam breuibus versibus totam penē rationem tuendi sanitatem, ad imitationem Galeni, comprehenderit, rem non solum amēnam lectu, sed etiam vitæ vtilem, & cognitu necessariam. Sed quoniam multa parumperitis, cum ob breuitatē, tum ob ignorantiam multarum rerum in ijs præceptis descriptarū, obscura videri possent, operæ precium mihi visus sum facturum, si breuia quædam Commentaria huic operi adderem, quibus omnes harum rerum studiosi facilius sensum ac mentem ipsius Poetæ cernere possent. Non ignoro doctissimum virū Ioannem Placotomū idem olim factitasse. Sed ob id nolumus omittere, quin etiam nostram sententiam hac in re ederemus, id quàm feliciter, hoc tuo iudicio, illustris. Domine, remittimus. Non quærimus in his præceptis, quod obijci posset, vt tempus seu vitæ terminum omnibus à Deo Opt. Max. constitutum prætereamus, sed ne ipsum anticipemus. Quot namq; homines videmus ante diem legitimum interire cibo, potu nimio, vel intēpestiuē & præposterē sumptis? vt interim taceam alios enectos & cōfectos labore immodi-

EPISTOLA DEDICATORIA.

co, vigilijs, curis, angore, tristitia,
luxu, mollicie, desidia, torpore ante
tempus emarcere, & animam exhalare.
Hos itaq; Commentarios, nobilissime
Princeps, multis de causis adductus sum,
vt tibi dicarem: inprimis, quod te cōspi-
ciam diuino quodā affectu erga veram
medicinam & philosophiam esse prædi-
tum, ac proinde eorū dogmata tibi fore
gratissima. Dein, quod summoperè à
Deo Opt. Max. optamus, vt tibi possit
esse diu mens sana in corpore sano, vt
sensus integris & absolutis veneran-
dam canitiem assequi possis, ad quam
feliciter conseruandam, & in multa an-
norum curricula producendam, nos in-
struit hic doctus & egregius libellus, in
quem si nostra Commentariola, nobi-
lissime Comes, tuo patrocinio dignabe-
ris, non videbor omninò luisse operam,
& me incitabis ad maiora. Vale, & nos
tibi commendatos habe. Data Bru-
xellis Brabantorum Ca-

lend. Mart. Anno

1568.

T. S.

Petrus Hassardus
Medicus & Chirurgus.

SALV-

SA

RIM

LET V

P R A E C E

Poëta festi

imitation

Comme

men

M

Cælorum de

Quem pe

Huc ades, &

Dum feri

Sed mihi nec

Nemo hic

Diua potens

Qui dedi

Hic lib

Etissimo v

magnifici

medici D.

bonarum

SALVBER

RIMA BONAE VA-

LETVDINIS TVENDAE
PRAECEPTA EO BANI HESSI,
Poëtae festiuissimi, Elegiaco Carmine ad
imitationem Galeni conscripta, nouisq;

Commentarijs à Petro Hassardo Ar-
menteriano, Medico & Chi-
rurgo illustrata.

Musa repertoris Medicarum filia rerum,
Te duce conanti scribere pauca. faue.

*Prefatio
Auctoris.*

Cælorum decus Vrania, sed Apolline nata,

Quem peperit nullo Pieris vsa viro.

Huc ades, & nostris te Diua laboribus infer,

Dum ferimus medica pharmaca pauca manu.

Sed mihi nec faciles monstret Podalyrius herbas,

Nemo hic Plillyrides, nemo Macaon erit.

Diua potens numeris, cælo sata spiret, & ipse

Qui dedit has artes Christus Apollo regat.

SCHOLION.

Hic libellus quondam editus est à do-
ctissimo viro Eobano Hesso, in gratiam
magnifici ac inclyti Hessorum Principis
medici D. Georgij Sturtiade, omniumq;
bonarum artiũ studiosorũ, in quo multa

SALVBERRIMA PRAECEPTA

ac diuersa praecepta ex Hippocrate, Galeno, Cornelio Celso, Paulo Aegineta, alijsq; bonis medicis desumpta ad sanitatis conseruationem continentur. Statim autem à principio inuocationem proponit, hunc in modum:

Musa repertoris.) Musam dicit Apollinis filiam, repertoris medicinae, vt testatur Ouidius libro primo Metamorphos. vbi Apollo ita de se loquitur:

*Inuentum medicina meum est, opiferq; per orbem
Dicor, & herbarum subiecta potentia nobis.*

Aptissimè autem Poeta de Sole, seu Apolline hoc finxerunt: nam salutaribus suis radijs, adhuc vitali motu, & tempore planè diuino quaecunque de vastissimo telluris vtero prodeunt, & materiam curandis abigendisq; morbis idoneam sufficiunt, desuper vegetat, fouet, ac facultatibus partim cognitis, partim abstrusis, aspirante reliquo Stellarum choro, efficaciter illustrat: Sol enim, vt testis est Aristoteles, & homo, hominem generant. Sol & planta, plantam. Post Apollinem successit Aesculapius, qui medicinam multum amplificauit, post hunc Hippocrates, qui illam absoluit.

Caelorum decus Vrania.) Vrania vna est ex
no-

BON
noue Mu
vel à cele
diuinitate
Quem pep
Macedoni
mus fertur
men est Pi
Podalyrus
magnitud
frater Ma
dici clarif
Hi cum G
cuti in be
opem suis
Phillyrde
que Saturn
scepit. Ver
tur. Hic ob
claruit, qu
tauriu her
vsq; in hoc
vnde & à p
nisse cred
padagogi
Phillyrdes
Machaon.)
ctum est)
lo Troiane
Aeneid.

BONAE VALETUDINIS. 5

nouē Musis, quæ cœlestis interpretatur, vel à cœlestium rerū cantu, vel à cantus diuinitate.

Quem peperit nullo Pieris.) Pieria regio est Macedoniæ, quæ Musarum partus ac domus fertur, à nemore ita dicta, cui nomen est Pieris.

Podalyrus.) Hic ita vocatus est à pedum magnitudine, fuitq; filius Aesculapij, & frater Machaonis, qui ambo fuerūt Medici clarissimi, Homero teste libr. 2. Iliad. Hi cum Græcis ducem Agamemnonē secuti in bello Troiano non mediocrem opem suis commilitonibus attulerunt.

Phillyrides.) Id est, Chiron Centaurus, quæ Saturnus ex Phillyra Oceani filia suscepit. Versus gratia cū duplici ll, scribitur. Hic ob multarū herbarum peritiā claruit, quarum notitiā habuisse vel Centauriū herba satis indicat, quæ ab eo ipso vsq; in hodiernum diem nomē retinet, vnde & à plurimis medicinā ipsam inuenisse creditur. Is autem fuit præceptor & pædagogus Achillis, vnde Ouidius:

Phillyrides puerum cythara præfecit Achillem. Machaon.) Hic frater fuit Podalyrj (vt dictum est) qui tandē ab Eurypilo in bello Troiano occisus fuit. Vergilius libr. 2. Aeneid.

SALVBERRIMA PRAECEPTA

Pelidesq; Neoptolemus, primusq; Machaon.

*Pauca canam cantata prius, sed Apolline nullo,
Et labor hic aliquo nomine noster erit.*

*Namq; hic si qua leges adiuncta prioribus, idem
Nos ea de tenebris exeruisse scies.*

*Nam quæ sæda situ iacuerè, & mersa profunda
Barbarie, versu lucidiora fluent.*

*Adde quòd & numeras facile est meminisse, nec
Doribus ingenij gratia maior inest.* (vllis

SCHOLION.

Declarat se breuiter tractaturū artem
fanitatis tuendæ, quæ tamen à plurimis
ante ipsum fuit tractata.

Sed Apolline nullo.) Videlicet omnes solu-
ta oratione scripsere, sed nemo ligata,
hoc est, adstricta numeris (præterquàm
Schola Salernitana) quod ipse elegan-
tissimè hic fecit, nec quolibet, sed Car-
mine Elegiaco.

Nam quæ sæda iacuerè.) Nam multa ex
Schola Salernitana desumpsit, in quibus
nil nisi meram barbariem reperies.

Adde quòd & numeras) Quantum fructus
ac delectationis ingenijs adferat ligata
oratio, alijs iudicandū relinquo: multo
enim facilius, si Quintiliano credimus,
versum quàm prosam orationem edisci-
mus.

Quis-

BON

Quisquis ad

Demitte

Nec vitio ve

Exculti c

Scripsimus is

Et sunt p

Tu quòd, St

Huius pr

Cogere nam

Cuius m

Has igitur t

Paru. q;

Accipe, serg

Sape etia

Tunc vbi me

Induet, hi

Nunc ne long

Hinc me

Elegant

neuoventi

tium capi

sitate ad

quod pro

toribus;

Principiò qu

Corporis

BONAE VALETVDINIS. 128 6

Quisquis ad hac igitur, ceu progymnasmata, vul-
Demittes, oculo fac patiente legas, (tum
Nec vitio vertas, quia rude carmen, & omni
Exculci careat dexteritate styli.

Scriptimus ista rudes, cui nunc assuescimus, artis,
Et sunt precipiti carmina facta mora.

Tu quoq, Sturtiadū decus & noua fama Georgi Operis
Huius precipuus carminis author eras. dedica-

Cogere namq, tibi ceu prima elementa iubebas, tio.
Cuius nunc titulos, & decus artis habes.

Has igitur tibi primitias ignobilis agri,
Paruaq, de sterili munera rure damus.

Accipe, ferq, libens inopis mediocria Musa,
Sape etiam Diuis vilia dona placent.

Tunc vbi me studijs maior melioribus vsus
Induet, his paruis arduiora canam.

Nunc ne longa breues aquent exordia ludos,
Hinc meus in cæpto puluere curret equus.

SCHOLION.

Elegantissimè excusat se author, be-
neuolentiamque auditorum ac legen-
tium captat. Præterea addit, qua neces-
sitate additus sit huiusmodi scribere,
quod proprium est omnibus tum ora-
toribus; tum Poëtis.

Principio quicunq, vales animoq, valere,

Corporis & sana conditione frui:

Omnis

SALV BERRIMA PRAECEPTA

De affe- Omnia curarum fomenta relinque, nec ullis
ctibus a- Pectus habe pressum sollicitudinibus.
nimi. Anxia mens non ipsa sibi, non rebus agendis
Tristitia Constat, ab hac vitium corpora saepe trahunt.
corpora Hinc varia pestes, morborū hinc mille figura.
corrumpit. Crede animum nostri corporis esse ducem.
Saepe graues ista veniunt ex arce labores,
Sicut ab aëreū pestilis aura plagis.

SCHOLION.

Curæ ac sollicitudines miras in corpore excitât mutationes, ac, vt inquit Aui-
cenna, bonam interrumpunt digestio-
nem, vnde omniū facilè oboritur mor-
borum sentina. Curæ enim arefaciunt
corpora ac colliquant. Quum itaque
tanta sit earum vis, non debent temerè
(à studiosis præcipuè) negligi. Imò his
vnice conandum erit, vt illas pro virili
corrigant. Porro corpus nostrū pro va-
rijs animi affectibus variè afficitur, nam
ira excandescit, Mæstitia refrigeratur &
suffocatur, præ nimio gaudio relaxatur
ac resoluitur, ob pudorem dissoluitur.
Sic sanè Plinius P. Rutilium ob mæsti-
tiam mortuum, libro 7. capite 36. scribit.
Diagoras etiam, teste Gellio libro 3. ca-
pite 15. præ nimio gaudio extinctus est.
Home-

BON.

Homerus
tus est, Val

pice 12.

Quere igitur.

Qua tibi n

Vtere conuiu

Quos nuga

Tange Chely

Dulcisom

Quodc

(moderate

turales ada

suis actioni

ctuum inter

procreat, &

vnde & acui

omnia mun

facit, consen

& vitam.

Ira animis let

Mors saepe

Hinc atram

Conuenit

Ira est qu

tus vehemē

dis corpore

nec ulli
libus.
agendi
sepe trahunt.
ille figura.
te ducem.
ores,
u.

in corpo-
nquit Aui-
digestio-
ritur mor-
arefaciunt
um itaque
it temere.
Imò his
pro virili
rū pro va-
citur, nam
geratur &
relaxatur
soluitur.
b mœsti-
6. scribit.
bro 3. ca-
nctus est.
Home-

BONAE VALETVDINIS. 7

Homerus propter pudorem examina-
tus est, Valerio Maximo teste libro 9. ca-
pite 12.

Quare igitur, sed honesta, tuis solatia curis,
Qua tibi nec somni, nec loca sola dabunt.
Vtere conuiuiis non tristibus, vtere amicis,
Quos nuga, & risus, & ioca salsa, iuuant.
Tange Chelyn digitis, animi dolor omnis abibit:
Dulcisonum reficit tristia corda melos.

Letitiæ
ac hila-
ritatis
tēperata
cōmodi-
tates.

SCHOLION.

Quedcunque animum gaudere facit
(moderatè tamen) atq; lætari, vires na-
turales adauget, naturam excitat, & in
suis actionibus iuuat, nam calorem na-
tium intendit, bonumque sanguinem
procreat, & proinde optimos spiritus,
vnde & acuitur ingenium, fitq; homo ad
omnia munia habilior, ætatem floridam
facit, conseruat & prorogat iuuentutem
& vitam.

Ira animis letale malum procul absit, ab illa
Mors saepe ingenij corporibusq; venit.
Hinc atram ratione omni prauertere bilem
Conuenit, & causis non statuisse locum.

SCHOLION.

Ira est quasi ebullitio quædam ac mo-
tus vehemēs irascibilis facultatis in cor-
dis corpore residentis: Ideo nō augmen-
tar.

Gal. li. 1.
de disse-

SALV BERRIMA PRAECEPTA

ventijs fe
brium,
ca. 4.
Gal.li.2.
sanitatis
tuenda.

tat calorem natium, sed veluti feruor
caloris est in corde. Quapropter corpus
exiccat, quoniam maximè singula mem
bra excalfacit, nimia autem excalfactio
siccitatem parit. Præterea ob feruorem
cordis omnes actus rationis confundit.
Siquidem infania flos est iracundiæ, nam
iratus ab insano tantum tempore di
stat, qua de re nemo iratus quicquam re
ctè deliberat: non enim fieri potest, vt
concitatus ira, ratione vtatur, extra iram
enim vnusquisque multo sapientior est.
Vnicè igitur omnibus cauendum erit,
ne in illam incidant, nam etsi iram vin
cere magnum ducatur (vt reuera est)
maius tamen est cauere & prouidere, ne
in ipsum incidamus.

Ebrieta
tis incom
moda.

Immodici sensus perturbat copia Bacchi:

Inde quis enumeret, quot mala proueniant?

Corporis exhaurit succos, animiq; vigorem

Opprimit, & mentes strangulat atq; necat.

Sed prius in sicca gaudebit piscis arena,

Bacche oblite modi, quam tua damna canam.

Atq; ea sunt alio quodam mihi dicta libello,

Et sunt nequitia nomina multa tua.

Ergo modum præscribe Deo tam grande nocenti:

Cum venit accepta condicione, iuuat.

SCHO

BON

Vinum
gignit frig
lichargos,
turbat, & v
pire facit.
halitum in
commoda
nonnunq
luctuosiss
lepram &
inquit, d
bus corpo
voluptatib
dus absit.
lium sic scr
runt. Ebr
tremorem
num, art
nationes,
giarum:

Vino forma
Vino sepe
Et contr
ita sopit, v
uolentias

SCHOLION.

Vinum illiberaliter sumptum vitia
 gignit frigida, paralyfes, conuulfiones;
 lithargos, articulorum morbos, caput
 turbat, & ventriculum lædit, oculos lip-
 pire facit, linguam blefam reddit, oris
 halitum inficit, & huiusmodi infinita in-
 commoda adducit, vt interim taceam
 nonnunquam fubitanæ inde (quod
 luctuofiffimum eft) oriri mortem, aut
 lepram & maniam sæpius. Vnde Plinius
 inquit, de iure dici poffe, neque viri-
 bus corporis vtilius aliud, neque aliud
 voluptatibus eo effe perniciofius, fi mo-
 dus abfit. De hoc etiam Seneca ad Luci-
 lium fic fcripfit: Epulæ cruditates adfe-
 runt. Ebrietates neruorum torporem,
 tremoremque, & libidines, pedum, ma-
 nuum, articulorumq; omnium depra-
 uationes, vnde Propertius fecundo Ele-
 giarum:

Vino forma perit, vino corrumpitur ætas:

Vino fæpe fuum nescit amica virum.

Xenophō
 in Sym-
 pofio.

Et contrà moderatè sumptū, mærores
 ita fopit, vt Mandragora hominē. Bene-
 uolentias autē non aliter, quàm oleum
 flamm-

SALVERRIMA PRAECEPTA

Ga. li. 4. flammam excitat: Semicrudos humores
sanitatis concoquit, urinam & sudores promo-
tuenda. uet, ac somnum conciliat, propterea ita
 sumptum confert ijs, qui maligno succo
 abundant.

Modus *Mæsta procul fugiant longæ fastidia mensæ:*
capiendi *Sic pota ut sitias, sic ede ut esurias.*
cibum.

SCHOLION.

Hoc loco duorum remediorum gene-
 raliorum, pro conseruanda bona valetu-
 dine, fit mentio, præsertim studiosis atq;
 hominibus ociosis vitamque desidem a-
 gentibus, conferentium. Prius est, ut ani-
 mus hominibus sit hilaris & lætus: quot
 enim commoda ex latitia proueniant,
 superius ostendimus. Posterius est, ut ho-
 mo sit in cibo & potu parcior, nec sese
 illis obruat. Nimia enim repletio, ob-
 structiones, cruditates, capitis grauita-
 tes, febres, apostemata, podagram & le-
 pram (quia causa est indigestionis) ven-
 trisque tormina parit, ac putridam fa-
 burram egerit. Quapropter quibus suæ
 sanitatis cōseruandæ animus est, debent
 semper à mensa surgere cum aliquo ap-
 petitu, Auicenna ita dicente: Cibo nul-
 lus ita replendus est, ut non sit locus su-
 perflui, sed est ab eo remouendus reli-
 quus

3. primi
doctr. 2.
cap. 7.

BON

quijs des-
 nentibus.

Nam qui plu-

Leditur, et el-

Euomit, & to-

Hinc varia in-

Insidias mani-

Cui non comp-

Ingluuiem? v-

Humorē imm-

Ergo parcius

Qui non ant-

Atq; in vni-

& valetudi-

norem som-

viribus faci-

Nec propere a-

Aut tribus

Dubium

niciem viri-

à cibo stud-

cruditas in-

lor natura

li, gignitur

tiolis hum-

tur aut cac-

dunt pallor

quijs desiderij adhuc in anima remanentibus.

Nam qui plus a quo stomachi penetratia replet,
Leditur, et clamat, Medici succurrite: demum

Euomit, & totas putor capit improbus ades.

Hinc varia insurgūt febres, hinc scrupus humor
Insidias manibus pedibusq; affigit inertes,

Cui non compertum est multos inducere morbos
Ingluuiem? vexare animos & corpora Bacchi

Humorē immodicū, sitibunda in viscera mersum?

Ergo parcius erit, de multis pauca capefcens,

Qui non ante diem vult dulce abrumpere vitā.

Atq; in vniuersum qui vitam producere,

& valetudinem seruare cupit, cibum mi-

norem somno, & potum cibo, & labores

viribus faciat.

Nec propere a mensa studijs intenderis vnquam,

Aut tribus, aut horis quattuor inde vaca.

SCHOLION.

Dubium non est, certissimam esse perniciem virium corporis & ingenij, statim a cibo studijs vacare, quia non tantum cruditas inde sequitur, sed dissipatur calor naturalis, languescit virtus ventriculi, gignitur sanguis impurus, corpus vitiosis humoribus repletur, vnde sequitur aut cacochymia, aut macies, accedunt pallor, conturbatio spirituum, debi-

SALVBERRIMA PRAECEPTA

litas cerebri. Quare assuefacienda iuuen-
tus est, vt lucubrationes omittat statim
à cibo. Seneca scribit Asinium à cœna
nullas Epistolas solitum resignare, aut
legere. Ludis itaque aut confabulatio-
nibus honestis debet tempus transigi,
donec erudita sit prima concoctio, quod
ferè tertia aut quarta hora post cibum
fit, modò non fuerit in ipso excessus, vt
suprà ostensum est.

*Somnus
diurnus.*

*Quòd si fortè tibi quiddam dormire necesse est,
Altera post epulas fluxerit hora vide.*

SCHOLION.

Somnum diurnum hætenus nemo
probauit, quòd cerebrum nimia humi-
ditate expleat, quam vigilijs potius ab-
sumere conueniret. Deinde, quia tem-
pus, quo quis die dormit, ad perfectam
concoctionem non sufficiat, ideoque
resurgentibus à meridie ob interruptam
ante tempus concoctionem, destilla-
tiones à capite veniunt, corruptio co-
loris, aggrauatio splenis, remollitio ner-
uorum, ad res agendas tædium, prostra-
tus appetitus, apostematum generatio,
febres, & alia sexcenta iam non enume-
randa. Verùm si quis ob consuetudi-
nem,

BON
nem, alia
mire cog
miat, non
lixo tempo
succedat n
sed lenis.
bet non ca
frigidiuscu
temporis
naturalis
que mem
pediaturo
per horar
somnus, c
ventriculi
rit, ne sequ
testinorum
videtur, n
miat, quon
moriãqu
lore extran
Ocia perturb
Nondum
Ocium
obstructio
ac omne g
excitat, co

nem, aliā mē aliquam necessitatē dormire cogatur, non ilicō super cibum dormiat, non capite depresso, neque prolixo tempore. Huic etiam expergefactio succedat non stupenda, aut repentina, sed lenis. Adde quōd locum eligere debet non calidum, sed temperatum, aut frigidiusculum, & corpus pro ratione temporis conuenienter tegat, vt calor naturalis melius ad interiora redeat, neque membra externa mortificentur, impediaturque tertia concoctio. Deinde per horam vnā a cibo tardandus est somnus, donec scilicet cibus ab orificio ventriculi ad fundum ipsius descendit, ne sequantur tormina ac rugitus intestinorum. Porro illud addendum mihi videtur; ne quis pedibus calceatis dormiat, quoniam hoc visum mutilat, memoriamque laedit, & totum corpus calore extraneo succendit.

*Ocia perturbant stomachum, inuat actio, nisi sit
Nondum concocto turbidus ille cibo.*

Ocium.

SCHOLION.

Ocium corpus replet humiditatibus, obstructions parit, febresque putridas, ac omne genus morborum frigidorum excitat, corpusque effæminat, calorē in-

SALVERRIMA PRAECEPTA

Exercitium. natum extinguit. Exercitium econtra debito tempore adhibitum contrarios effectus prodit: nam calorem natium auget, membra roborat, ob mutuū ipso- rum attritum, humores superfluos dis- sipat, ac ab omni obstructione liberat, vnde rectè Hippocrates dicebat: Sanita- tis studium ad labores esse impigrum. Opportunum tempus ad exercitia erit post absolutam concoctionem, hoc est, cum cibus hesternus concoctus fuerit, atq; iam denuò cibandi tempus instite- rit, id est, ante cibum, secundum Hippo- cratem dicentem: Labores cibos præce- dant, & hoc aduersus nostros, qui statim, vbi liberaliter epulati sunt, ad vehemen- tia exercitia (vt sunt ludus parua pilæ, saltationes, globi iaculationes, & huius- modi) se transferunt: hac enim ratione cibus ac potus rapitur crudus in habi- tum corporis, vnde sequuntur periculo- sissimæ obstructiones, scabies, omnia ge- nera abscessuū, febres, & alia infinita in- commoda, quoniam error prioris con- coctionis nunquam corrigi potest in se- cunda, multo minus in tertia.

Quoties in die ci- bus sit su- mendus. Quotidie cibus est tibi bis sumendus. at ille Sit bene conditus, sit levis & modicus.

SCHO.

BON

Antiqui
taxat seme
vesperi pa
Quæ teporis
fructu pani
hominū fa
ridie se ad
etiam ient
adhuc men
dies in epu
rūm cui sa
cit solū m
dio videlic
cuius sit ipsa
nem hoc fa
aliquid cibi
in ientaculo

Vina sitim, co
Inuino spon

Breuit
potus, & h
siti, neque
nihil est det
digestione
ta, sed tanti

BONAE VALETUDINIS. II

SCHOLION.

Antiqui pro more habuerunt dun-
taxat semel in die cibum assumere, idq;
vesperi paulò ante somnum, postea tra-
ctu téporis incepterunt accipere meridie
frustū panis ex melle, deinde insolentia
hominū factum est, vt non solū in me-
ridie se ad nauseam vsq; repleuerint, sed
etiam ientaculum addiderint, & postea
adhuc merendam, adeò, vt totus fermè
dies in epulationibus cōsumeretur. Ve-
rūm cui sanitatis studium cordi est, suffi-
cit solūm bis in die comedere, in pran-
dio videlicet & cœna: at prandium par-
cius sit ipsa cœna. Et qui ob consuetudi-
nem hoc facere non possunt, accipiant
aliquid cibi concoctu admodum facilis:
in ientaculo nec bibant ante prandium.

Vina sitim, comedenda famem spectare decebit:

Inuito stomacho qualiacumq; nocent.

SCHOLION.

Breuitè ostendit mensuram cibi &
potus, & hæc est, ne aliquis bibat absque
siti, neque ante famem comedat, quia
nihil est deterius humano corpori, quàm
digestione cibi prioris nondum absolu-
ta, sed tantūm inchoata, alium ingerere:

SALVERRIMA PRAECEPTA

hoc enim pacto prioris cibi digestio inchoata cum sit, a secundo impeditur, & se inuicem corrumpunt, quoniam digestio prioris prius absoluta, trahet prior ille cibus secundum crudum & imperfectum secum in habitum corporis, unde sequitur Cacoehymia totius. Porro quibus delectetur stomachus, obseruare oportet. Nam cibus aut potus paulo deterior, suauior autem melioribus quidem, sed minus suauibus est praefendus, quaecunque enim cum voluptate assumuntur, illa ventriculus amplexatur, & magis concoquit, sicut illa quae displicent, refugit, unde & nausae, flatus, & fluctuationes subsequuntur.

*apho. 38.
libri 2.*

*De excre Meiere profuerit quoties vesica laborat:
mentis Face grauis venter nec cohibendus erit.
non reti- Nec flatum retine, nisi noxia cogat honestas.
nendis. Hic est natura praeside turpe nihil.*

*Edicta vetuit crepitus ructusq; teneri
Claudius, o Medici principis imperium.*

SCHOLION.

Lotium remorari valetudini perniciosum est: hinc enim sequitur difficultas aut omnino prohibitio mictus: retenta enim longo tempore vrina, extenditur vesica,

BON
vesica, at
ce faculta
tensionem
li, neque q
atque long
tentio.
Ex nimia
ra oriuntur
rantur enim
rum melle
que totus
propter p
missos, v
colica pal
& huiusm
morari pe
hibere, si n
secedere,
enim statu
cernitur, o
erumpat c
retineatur
dius Caeli
veniam d
tris in cor

*Esse magis si
Lauram*

vesica, atq; vrina cohibetur contractrice facultate læsa propter immoderatam tensionem. Oriuntur inde etiam calculi, neque quicquam æquè vesicam lædit, atque longior ultra voluntatem lotij retentio.

Ex nimia facum cohibitione complura oriuntur similiter accidentia, indu-rantur enim faeces ob continuam venarum meseraicarum suctionem, vitiaturque totus habitus corporis ac spiritus propter putridos fumos ad cerebrum emissos, unde oritur subinde vertigo, vel colica passio inventre inferiori, spasmus, & huiusmodi. Cum itaque flatum remorari periculosius sit quàm faeces cohibere, si non liceat (vt inquit Erasmus) secedere, dissimuletur crepitus tussi. Si enim flatus sine crepitu sonituque excernitur, optimus, melius tamen est vt erumpat cum sonitu, quàm si condatur retineaturq; . Hac ratione motus Claudius Cæsar, meditatus est edictum, quo veniam daret flatum crepitumque ventris in conuiuio emittendi.

Esse magis frugi cenā quàm sumptibus auctam, De prandio & cæna.
Lautā magis, sed non fercula multa, velim.

Li. 1. lo-
corū affe-
ctorum
ca. 1. &
libr. 6.
ca. 4.

Hipoc.
2. praesaz
giorū.

Sueto-
nius li. 5.

SALVBERRIMA PRAE|CEPTA

SCHOLION.

Ventrem modis omnibus refrenare conaberis, quandoquidem solus beneficijs acceptis ingratus est, semperq; plura sibi iusto postulat. Idcirco optima saluberrimaq; erit cœna frugalis, non diuersis cibarijs sophisticatis apparatus, ad appetitum promulcendum, vt hodie ferme apud omnes fit: naturæ enim debemus multas gratias, quæ necessaria fecit parabilia, difficilia autem paratu nō necessaria. Ah, proh dolor, tantus est hodie luxus, tanta insolentia, vt brutis animalibus deteriores circa victum simus. Si quidem bestia etiam si vehementi cupidine, ceu flagello icta ad pabula ferantur, non tamen aut facinora improba, aut vlla artificia in victu affectant, quin obuijs quibusq; contenta solam repletionem, nihil vterius, quærunt. At nos artes varias inuenta que noua meditamur, quibus ciborum potuumque voluptatem gulæ blandiendo edulcemus. Vique adeo delicatum est, & ingluuiei deditum hoc nostrum seculum, vt sicut musices & medicinalis artis, ita etiam culinariæ extent Apitiorum Commentarij, qui gulam delitijs titillare docent, sanitati

BON

nitati noc
litiantur,
valerudine
dati olim
tus, quod
vulgaribus
que Roma
dinarijs ca
& ciues sa
Vide Plut
ris, & Suer
sti. Cū i
etiam imp
mina, inq
pustulas, g
malitiam i
tas temper

A cœna luc
Ne cerebri

Pernicio
cœnam i
re oportet
ducantur
cubration
tis, nec
constituti

nitati nocent. Hinc fit, vt qui ferculis delitiantur, longè minus falubri fruantur valetudine. Quapropter non abs re laudati olim Cato Porcius, & Cæsar' Augustus, quòd cibis plerunqne consuetis & vulgaribus contenti vixissent, & quousque Roma peregrinis Coquis & Cupedinarijs caruit, & Respublica in statu fuit, & ciues salubrius haud dubiè vixerint. Vide Plutarchum in vita Catonis senioris, & Suetonium in vita Cæsar's Augusti. Cùm itaque nimia repletio sub noctem impedimētum somni, ventris tormina, inquietudinem corporis, in facie pustulas, gravitatemque capitis, & oris malitiam inducat, abijcienda & frugalitas temperantiaque amplectenda erit.

*A cœna lucubranti vnam ne excesseris horam,
Ne cerebro noceat nox vigilata tuo.*

SCHOLION.

Perniciosum est extendere vigilias post cœnam in multam noctem: quare cauere oportet, non modò ne conuiuia producantur in multam noctem, sed vt lucubrationes omittantur principio noctis, nec tempus ad quietem diuinitus constitutū omnibus animatibus, trans-

*Studiū
cœna.*

SALVBERRIMA PRAECEPTA

feratur ad exitiosos labores. Adhibenda est igitur diligentia, vt recte fruamur quiete diuinitus ordinata, quæ quidem nos etiam de resurrectione nostra admonet: Sicut enim diuinitus ordinata est quidem, vt in ea quasi renascatur vita: Ita cogitemus pijs mortem non æternam miseriam esse, sed interuallum, in quo nos renasci oportet ad vitam meliorem.

Quando
cubitus
eundū,
quādoq;
surgen-
dum.
Quādiu
dormien-
dum.
Natura-
lis som-
nus.

Occiduo cum Sole cubilia strata subintra:

Tu quoq; de plumis, hoc redeunte, redi.

Sic etiam ratio natura suadet, & illas

Condedit ingenijs corporibusq; vices.

Tempora nam somno nocturna, diurna labori

Cum dedit, hac voluit nos data iussa sequi.

Sed quia tardat hy. ms Phæbū, quia tēpore mes-

Exorta citius luce colorat humum. (fis

Ipsa parens rerum tibi tres & quattuor horas.

Deputat, hac iusta tempora noctis erunt.

SCHOLION.

Nocturnus somnus hoc potissimum nomine commendatur, quod scilicet nox sua tum humiditate, tum tranquillitate somnū alliciat, satisque temporis quousque ciborum fiat concoctio, habeat. Si tamen peruigilio nocturno ma-
tuti-

BON

tutinoue
ptam inu
cunque di
nus hic sit
oportebit
hic quoqu

Quod caret
Hac reparat

Cum i
forās ac a
te verò ac
erit lectur
ortu surge
stupidus si
16. horas
tingit) do
taxat 3. aut
bus minin
6. alij 7. su
bus scilice
que natu
ciborum
somni m
parte 7. a
quam tam
natura sal
sit oport

Adhibenda
tē fruamur
uā quidem
nostra ad-
is ordinata
alcatur vi-
non ater-
uallum, in
vitam me-

intra:

yedi.

ees.

na labori

sa sequi.

tempore mes-

(is

hor horas

eunt.

tissimū

d scilicet

tranquil-

temporis

tio, ha-

no ma-

tuti-

BONAE VALETUDINIS: 14

tutinoue quis offensus fuit, licebit acce-
ptam iniuriam somno instaurare qua-
cunque diei hora. Quamuis autem som-
nus hic sit illaudatus, meminisse tamen
oportebit, vt alibi per omnem vitam, ita
hic quoque versus illius Ouidij:

*Quod caret alterna requie, durabile non est,
Hac reparat vires, fessaq; membra nouat.*

Cū igitur Sole oriente moueantur
forās ac attenuentur humores, occiden-
te verò ad interiora remeent, optimum
erit lectum petere in ipsius occasu, ac in
ortu surgere: sed cū nemo sanus tam
stupidus sit & iners, vt possit 12. 14. aut
16. horas (quod hyemis noctibus con-
tingit) dormire, vult vt dormiatur dun-
taxat 3. aut 4. horis, quod tamen omni-
bus minimē conuenire potest. Alij enim
6. alij 7. sunt qui 8. aut 9. horas (in qui-
bus scilicet virtus est imbecillior calor-
que naturalis languidus) ad perfectam
ciborum concoctionem (quæ est vera
somni meta) requirunt, magna tamē ex
parte 7. aut 8. horarū spacio finitur. Quā-
quam tamen somnus nocturnus suapte
natura salubris sit, tamen vt mediocris
sit oportet, immodicus enim somnus,
pra-

SALVBERRIMA PRAECEPTA

præter cætera incommoda, hoc potissimum adfert, quòd ne excrementa suo expellantur tempore, atque adeò, vt in corpore detineantur, efficit. Præterea hebetat ingenium, quare magnoperò conducit summo mane è suauis lecto exurgere, dulcesq; relinquere somnos, videlicet vt sensibus reparatis antequam iterum indisponantur, somnus abrum-
patur.

*Quopa-
do cu-
bandū.*

*Dormiture latus dextrum preme, mane sinistrū.
Incoctum ratio digerit illa cibum.*

SCHOLION.

In somni ratione obseruanda etiam est decubitus forma, vt scilicet primū in dextrum, deinde in sinistrū latus fiat, (quoniam orificium ventriculi superius in sinistro existit) ne fiat ciborum regurgitatio, & vt cibus promptius ad ventriculi fundum descendat, ac tandē ab hepate illi incumbente concoctio adiuuetur. Laudatur talis decubitus, de resupino decubitu nemo nō scit illum esse deterrimum, parereq; grauissimos morbos, vt Apoplexiam, vertigines, neruorum resolutiones, & similia. Cubare præterea nō recto, sed molliter inflexo corpore debemus: hac enim decubitus figura

BON

gura sit, vt
tur, quod
ralis, & fac
butiouem
Mane relucen
Et caput
Tum porrò m
Os, oculos
Comito dem
Hæc cereb

Frictio

mores vap
uit, ac di
auget, capu
menta fin
entia, semp
lius tamen
lauare, quia
tim post ci
pit, ac man
natiuus re
ad externa
Porrò c
simili con
ra frigidi, p
inde remo
hærentes, e

BONAE VALETUDINIS. 15

gura fit, vt membra laxentur, & sinuentur, quod ad augmentum caloris naturalis, & faciliorem alimentorum distributionem conducit.

Mane relucens caput erecturus in auras,

Et caput & corpus leniter omne frica.

Tum porro manibus puro de fonte lauat is,

Os, oculos, dentes purior vnda lauet.

Comito deinde vagos, sed eburno pectine, crines:

Hæc cerebro res est non medicina leuis.

Frictio.

Lotio.

Cōptio.

SCHOLION.

Frictio lenis poros aperit, ac humores vaporesque ibi contentos resoluit, ac dissipat, calorem naturalem auget, caput firmat. Manus cum instrumenta sint omnibus partibus inservientia, semper mundæ esse debent, melius tamen est illas frigida lymphidaque lauare, quia lotio in aqua calida (præsertim post cibum) cōcoctionem corrumpit, ac manus eneruat, quoniam calor natius retrahitur ab internis visceribus ad externas & ignobiles partes.

Porro quoniam vnumquodque suo simili conseruatur: Oculi cum sint natura frigidi, potius frigida lauari debent, vt inde remoueantur sordes palpebris inhaerentes, ne ab ipsis oculi corrodamur.

Hoc

*Gal. de
sanit. tu.*

SALVERRIMA PRAECEPTA.

Tertia 3. Hoc etiam potissimum visum confortat, teste Auicenna. Ex eis autem, inquit, quæ abstergunt oculos, & acuunt ipsos, est submergi in aqua clara, & aperire oculos in ipsa

Os præterea & dentes mundanda sunt, alioqui pariunt foetidum anhelitum, facileque corrumpuntur, propter lentos & putridos humores adhærentes, qui etiam suis malignis vaporibus cerebrum ac spiritus offendunt, corruptionemque ciborum inducunt, propter eorum cum cibus in masticatione commixtionem.

Capitis pectio easdē, sed validiores præstat facultates, quàm frictio. Per hanc autem aperiuntur pori capitis, ut exeant vapores fulginosi, unde subtiliores euadunt spiritus, & propriè confert sensibus. Quare mihi benè agere videntur quidam viri docti, & studiosi, qui sæpius in die pectunt leniter caput, quoniam visum confortat, & (ut dictū est) omnes cerebri facultates. Hoc autem iubet author fieri pectine ex ebore, quoniam omne ebur tenax est, solidum & candidum, ideoque ad pectines nihil melius: nobilitas

BON
litas illi ta
rum sedea
ficere deb
mentum c
ac cerebru

Dum licet an
Omne bis

Ante ex
mi cibus, a
in grauisi
qui freque
ipso exerci
dus, quonia
tium dicitu
mentior est
anhelitus al
eritium est
plici conce
cet manè,
num est ali
pus distrib
hic hæserit
uat exercit
quod si repl
quis ac veh
pro expetit

um confort-
tem, inquit,
cunnt ipsos,
aperire ocu-

litas illi tanta est, vt inter gemmas & au-
rum sedeat, quamuis copia viliores ef-
ficere deberet. Adde quod sit medica-
mentum cordiale (vt aiunt) hoc est cor
ac cerebrum confortans.

mundanda
um anhelu-
r, propter
s adheren-
vaporibus
nt, corru-
unt, pro-
afficatione

Dum licet ante cibū stomacho sine pondere corpus **Exerci-**
Omne bis exerce, sed modicè & leniter. **tium.**

SCHOLION.

iores præ-
r hanc cau-
vt exeat
ores euas-
fert sensu-
videntur
qui sæpius
quoniam
(t) omnes
iubet au-
niā om-
nidum,
us: nobi-
litas

Ante exercitium aut nullus debet su-
mi cibus, aut saltem admodum paucus:
in grauissima enim incommoda cadūt,
qui frequenter à cibo exercentur. Sed in
ipso exercitio est etiam tenendus mo-
dus, quoniam non quiuis motus exerci-
tium dicitur, sed tantum si quis vehe-
mentior est: terminus vehementiæ est
anhelitus alteratio. Optimū igitur ex-
ercitium est, quod fit, quando cibus du-
plici concoctione confectus est, scili-
cet manè, nam hoc tempore opportu-
num est alimentum concoctum in cor-
pus distribui, & si quid excrementorum
hic hæserit expurgari, vtrunq; verò adiu-
uat exercitium (vt supra ostendimus)
quòd si repleto cibus ventricula multum
quis ac vehementer se exercere voluerit
pro expetitis exercitij commodis graue
ali-

Gal. II. 2.
sanitatis
tuenda.

SALVBERRIMA PRAECEPTA

aliquod nocumētum facilè reportabit:
 siquidem incoctus cibus ob vehemen-
 tiam exercitij ad angustas venas attra-
 ctus, varios morbos, & eos quidem dif-
 ficiles, excitare potest,

*Lotus vbi exieris thermas fuge frigora, pransus
 Stare potes, modicè, si libet, ire potes.
 Stantis enim cibus in stomacho confidit, euntis
 Est eadem ratio, si pede tardus eat.*

SCHOLION.

Natura nusquam fert subitaneas mu-
 tationes, quapropter generali methodo
 docet hic author, vt nemo subito se trans-
 ferat à loco calido in frigidum, & econ-
 trà. Siue igitur quis intret balneum, siue
 thermas, hoc est, balnea naturalia (quo-
 rum multa genera passim in Italia, Ger-
 mania, Gallia, & apud Eburones sunt)
 quoniam tunc pori corporis aperiun-
 tur, vnicè sibi cauere debet ab iniuria ex-
 terni aëris, alioquin incidet in cathar-
 ros, dolores dentiū, febres, & mille alia
 incommoda. Et si tamen balnea per se
 (modò nimis frequenter nō adhibean-
 tur, quoniam tunc corpus effœminant
 & resoluunt) valde vtilia sint, quia poros
 aperiunt, ac humores crassos circa cutim
 dissi-

BON.

disipant
 cibum re-
 cunquē
 quantum
 ercendas
 spondent.

Stare pot-
 ambulare,
 enim fit
 triculi fun-
 coctio: si
 li natet, cib-
 coquitur.

Prandis non
 Et vacuū
 Peius nimis
 Mixtio dis-
 Qui bene con-
 Qui malè,

Sicuti, si
 & iam feru-
 sus exting-
 coctio, qu-
 runtur cruo-
 ram plus in-
 bum facit.

dissipant & eliciunt, nihilominus antequam cibum rectius administrantur quotiescunque euacuationem respicimus, nam quantum ad superfluitates corporis exercendas: exercitio, proportionem respondent.

Stare post prandium, vel leniter deambulare, æquè benè conferunt, per ea enim fit melior descensus ciborū ad ventriculi fundum, vbi completur ipsa concoctio: si enim circa orificium ventriculi natet, cibus potius corrumpitur, quam coquitur.

Prandia non adeas, nisi amor te cogat edendi,

Et vacuum stomachum noueris ante cibo.

Peius nimis: il est humano in corpore, quam si

Mixtio discordans fiat vterq; citius.

Qui benè concoxit, multo satis ille labori est:

Qui malè, præscripta se ratione gerat.

SCHOLION.

Sicuti, si ad focum calefacias aquam, & iam feruenti infundas frigidam, rursus extinguitur calor: Ita turbatur concoctio, quum rursus cibi ac potus ingeruntur crudi. Cibus enim præter naturam plus ingestus, sicubi est, hic morbum facit. In victus igitur ratione vnice

*Aph. 17.
libri 2,*

SALVBERRIMA PRAECEPTA.

attendendum erit, ne cibi ingerantur intempestiuè, videlicet antequam homo modicè fuerit exercitatus, vel hesternus cibus descenderit, ac alliciente appetitu prandeatur & cœnetur. Ita se gerere debent, qui vires integras obtinent ac benè cōcoquunt: qui autem secūs se habent, vtantur exercitijs & rationibus victus præscriptis.

De gene Vtiliter vegetant vocalis verbera lingua.
ribus ex- Arma, pila, saltus, tessera, cursus, equi.
ercitio-
rum.

SCHOLION.

Septem præcipuas exercitationum differentias enumerat, quæ, prout sunt diuersi affectus, variæ esse debent. Verbi causa, sit aliquis, cui multæ in thorace sint superfluitates, illi conuenient agitatio brachiorum, declamationes, clamores, & eiusmodi vocis exercitationes, vt discutiantur superfluitates, in pectore & pulmone contentæ. Quotidianus autem disputationis vsus, Plutarcho auctore, si voce peragatur, mira quædam est exercitatio, cōducens omninò non solum ad bonam valetudinem, verùm etiam ad corporis robur.

Vs

BO
Peccat
Sic plet

Quant
di adferat
sum est
iucundis
fient. V
befactat
quoniam
de febre
rulentio
morsus in
nia deniq
ligniora
tignesqu
tia non vt
moribus

Quaritis a
Hic qu
Multa V
Noxia,
Rara lenat
Qua ne
Aren cui si
Si possu

ngerantur
quam ho-
is, vel he-
calliciente
tur. Ita se
gras obti-
autem se-
is & ratio-

gu.
equi.

itationum
orout sunt
nt. Verbi
n thorace
ent agita-
es, clamo
ationes, vt
pectore &
ianus au-
archo au-
adnam est
non so-
erum e-

vi

*Vt peccat stomachum qui mole grauauit iniqua, Crapa-
Sic plerumq; nimis continuisse nocet. la.*

SCHOLION.

Quantum detrimenti & incommo-
di adferat nimia repletio, superius osten-
sum est: nam si quis modum excefferit,
iucundissima quæque iniucundissima
fient. Verum sicuti ipsa vires nimis la-
befactat, ita etiam nimia abstinentia,
quoniam calorem nostrum accendit, vn-
de febres, succosque biliosiores ac ama-
rulentiores reddit, cordis ac stomachi
morsus inducit, & inquietudinem, om-
nia denique excrementa acerbiora ma-
lignioraque efficit, dolorem capitis ver-
tiginesque parit. Quid multa? abstinen-
tia non vtendum, nisi in ijs qui crudis hu-
moribus aut plethora laborant.

Queritis an Veneti liceat parere vocanti?

Hic quoq; erit certus, sicut vbique, modus.

Multa Venus vires exhaurit, spiritibusq;

Noxia, consumit corpora mille modis.

Rara leuat, corpusq; iuuat Venus: optima vita est,

Qua neq; casta nimis, nec nimis est petulans.

At tu cui studij flores fructusq; petuntur,

Si possis Venerem spernere, sanus eris.

Venus.

SALVBERRIMA PRAECEPTA

Nāq, nec Aonidū Venus improba ludit in hortis.
Nec turpes flammās Musa pudica probat.
Ipsa gubernatrix studiorum casta Minerva est,
Artibus ingenuis est inimica Venus.

SCHOLION

Est autem amor irrationalis cuiusdam cupiditatis excessus, qui velocem habet accessum, tardum autē discessum. Quapropter intolerabilis est Venus, si abundauerit. Sed (vt inquit Constantinus vir grauissimus) sanitatis custodiendae fomes est, si non frequens nimium sit, aut non vltra debitum tempus omissa. Vnde rectē Cornelius Celsus, Neque nimis concupiscendam, neque nimis pertimescendam monet, quod & Carmine quidam sic cecinit:

Balnea, Vina, Venus corrumpunt corpora nostra,
Sed vitam faciunt, Balnea, Vina Venus.

Quoniam eiusmodi mediocriter adhibita, corpus roborant, vt egregiē docet Hippocrates, libro 6. morborum popularium, vbi ita ad verbum scripsit: Labor, cibus, potus, somnus, Venus, omnia medicocria. Emolumenta, quae Venerē temperatam sequuntur, sunt haec: plenitatem exhaurit, corpus agilius reddit, augmentum

Lib. 1.
ca. 1.

Lib. 6.
Epidem.

Gal. li. 2.
c. 5. fa-
ni. tuen.

BO
tum pro
Quod ve
tam perp
extricat,
tigar, res
alias quoc
A cibus ap
rum appe
Sed im
commod
cet, vniue
feminat
senectute
celerat. Q
sentit, dic
leptiam.
duntaxat
igitur tan
gient studi
nas colen
sparibus b
currus, it
diosus est
sapientia
cum Min

Quattuor et
Seruare

tum procurat, & vitale magis reddit. *Paulus*
Quod verò ad animam attinet, implici- *Aegine-*
tam perplexamque ratiocinationis vim *ta libr. 1.*
extricat, furentem indignationem mi- *cap. 35.*
tigat, restituit hominem modestiæ, &
alias quoquo modo demètes sapientiæ.
A cibis appetitus auersionem in cibo-
rum appetentiam reducit.

Sed immodicæ Veneris hæc sunt incommoda: visui & omnibus sensibus nocet, vniuersumq; corpus debilitat ac effœminat, podagram, paralyfim creat, ac senectutem & mortem præmaturam accelerat. Quibus Hippocratis opinio cõsentit, dicentis, coitum lenem esse Epilepsiam. Adde præterea, quòd Venus duntaxat ætati florenti conuenit. Hanc igitur tanquam scyllam & charybdim fugient studiosi, ac omnes bonas disciplinas colentes adolescentes: vt enim disparibus bobus nunquam bene trahitur currus, ita neque qui Veneris nimis studiosus est, vnquam perueniet ad veram sapientiam, tantum enim cõuenit Venus cum Minerua, atque ignis cum aqua.

Quattuor ergo tui velut instrumenta laboris .
 Servare arcana Religione stude.

De virib.

spiritibus
actionib.
membrisq;

SALVBERRIMA PRAECEPTA

Spiritus Pectoris in fontem sanguis tenuissimus intrat,
tres. Nobilis assurgens spiritus inde venit.
Vitalis. Viribus inde vigent toti vitalibus artus:
Dicitur hic reliquis purior esse vapor.
Anima- At cerebro velut aetherea dominantur in arce
lis. Effectus, virtus quos animalis habet.
Natu- Naturalis epar virtus stomachumq; voracem
ralis. Possidet, omnigeni sanguinis ista domus.
Ergo spiritui sanguis deseruit, at ille
Sensibus, hi famulos ceu rationis agunt.
Quisquis amas igitur studiorum intendere curis,
Hac tanta in promptu commoda semper habe.
Gal. libr. Qualis enim sensus de sanguine spiritibusq;
quod ani Talibus ingenium viribus esse solet.
mi mo- Custodire potes medicas hac firma per artes,
res se- Si frugi vitam viuere fortè voles.
quantur Hac tibi palladio quicunq; ex puluere laudem
tēperatu Queris, habe, sed nos vtraq; turba manet.
ram cor-
peris.

SCHOLION.

Quatuor enumerat præcipua in corpore humano diligenter conseruanda, vtpote ex quibus cætera omnia dependeant. Hæc autem sunt spiritus tres, nempe animalis, vitalis, & ipsa membra seu partes corporis, quibus modiantibus, perficiuntur omnes corporis actiones. Secutus autē vulgarium medicorum opinionem, tres statuit spiritus, quam

BON

quamuis
neget nat
In corde
nium sub
lorem om
tam haben
In cereb
sum omni
In hepa
aliquis si
guinem
peditat. E
nerantur
uiunt, qu
sanguis b
generetur
teste Gale
peraturam
sumus, si
lo, secund
mur, quos
mo præd
ex praua
consuetu
ra vitiatu
boni cor
parum el
multum

quamuis Galenus quibusdam in locis
neget naturalem esse spiritum.

*Lib. 1. de
locis affe-
ctis cap.
ultimo.*

In corde generatur vitalis spiritus om-
nium subtilissimus, præbens vitæ ac ca-
lorem omnibus partibus corporis vi-
tam habentibus.

In cerebro animalis, qui motû & sen-
sum omnibus sensibus impertit.

In hepate & venis, naturalis (si modò
aliquis sit) qui nutrimentum, hoc est, san-
guinem naturalem cæteris partibus sup-
peditat. Ex sanguine igitur primario ge-
nerantur spiritus, sed illi sensibus in ser-
uiunt, qua de causa efficiendum est, ut
sanguis bonus ac syncerus in corpore
generetur (quandoquidè animi mores,
teste Galeno, sequuntur corporis tem-
peraturam) id quod probè efficere pos-
sumus, si præcepta medica in hoc libel-
lo, secundum Galenum descripta, seque-
mur, quoniam etsi ab ipsa natiuitate ho-
mo præditus sit optima natura, tamen
ex praua & inordinata victus ratione &
consuetudine, bona ipsius temperatu-
ra vitiatur, ac proinde mores, ac spiritus
boni corrumpuntur, quandoquidem
parum est bene temperatum nati, sed
multum bene educari.

SALVBERRIMA PRAECEPTA

Quid be iam ne cuncta putes paruo voluisse libello
 ne valen Claudere, quæ nemo dinumerare queat.
 ribus a- Accipe consilium, quo non est verius vllum,
 gendum. Atq; ita naturam dicere crede tibi.
 Sanus es, & nullis confectus corpora morbis,
 Et tuus es, nec te iussa aliena trahunt,
 Cel. li. 1. Nullius obstrictus Medicorum legibus esto,
 cap. 1. Deformet corpus nullus alipta tuum
 Quin potius varium vitæ sectare tenorem,
 Teq; tibi similem ne patiari diu.
 Nunc vrbana potes tractare negotia, sape
 Laudes Rura graues casus non habitura petes.
 et cōmo- Mille voluptatum species tibi rura ministrant:
 da vita Non aliquo pot' eris sanior esse loco.
 rustica. Nunc timidum longa captabis arundine piscem,
 Nunc vdo aëreum vimine fallis auem.
 Nunc errare greges pecudum spectabis ab alto
 Vertice, nunc sylvas frigidaq; antra subis.
 Nasquam commodius quam viuere rure beato:
 Illa potest ipsos vitæ decere Deos.
 Felices quos rura iuuant, quibus illa voluptas
 Contigit, hoc optem viuere posse modo.
 Hac ego vel Cræsos vita mutare ducentos,
 Hac nolim Phrygiæ ditia regna Midæ.
 Sape hîc profuerit placita indulgisse quieti:
 Sæpius at sanis præstat agenda dari.
 Ignauia. Perdit enim validas vecors ignauia vires:
 Labor. Confirmat modicus, restituitq; labor.

illa

BON

illa senectut

Hic auis

Interdum r

Balneas

Sape cibi tu

Sape freq

Nonnunqua

Nunc pot

Vtilius mult

Nulla q

Hec poteru

Ius liber

Sanus es, au

Ve si forti

Nam citò de

Resituum

Totus

Cornelio

cet sanos

Medicoru

ribus ac v

causas fac

des, vt no

Quamobi

pit Hippo

consuetis

Alla senectutem citius quàm debuit, adfert:

Hic aui florem donat adesse diu.

Interdum thermas, interdum frigida inibis

Balnea: saepe vnges corpora, saepe minus.

Sape cibus tuto poteris vulgaribus vti:

Sape frequens, alio tempore solus eris.

Nonnunquā plus, quàm decuit, sumpsisse ciborū,

Nunc potes audacem non habuisse gulam.

Vtilius multum, qui concoquit omnia, sumit.

Nulla quidem sanis regula certa datur.

Hac poterunt seruare alacres, & corpore firmi:

Ius libertatis nullius ager habet.

Sanus es, auxilium noli consumere morbi,

Vt si fortè cadas, tū medeare tibi.

Nam citò destituunt consumptæ corpora vires:

Restituunt valida quamlibet agra sibi.

SCHOLIION.

Totus hic textus desumptus est ex Cornelio Celso, libro i. capite i. vbi docet sanos nullis adstrictos esse legibus Medicorum debere, sed omnibus generibus ac viuendi rationibus se exponere, causas satis diffusè descripsit author, addèd, vt non egeat longiori expositione: Quamobrem rectè sapienterque præcipit Hippocrates, debere nos interdum à consuetis ad inconfueta transire, vt si

SALVBERRIMA PRAECEPTA

quando casus aut necessitas tulerit, ut contra quàm consueueramus, sit viuendum, minus inde lædamur. Per sanos autem hic intelligimus, qui verè sani sunt, non qui sub statu neutro continentur, illi enim quomodo regendi sint, docet Galenus abundè, lib. de sanitate tuenda, mutatio autè in illis semper nociua est, quandoquidem ab omnibus causis facile læduntur, utpote qui adhuc intra limites sanitatis sint, sed ita, ut minima iniuria extra illos pellantur, cetera per se clara sunt.

- Propos-**
tio.
Corre-
ctio.
Ostendit
rationē
alimen-
torum à
simili.
Calor
natura-
lis.
Accom-
modatio.
Neceffi-
tudo nu-
trimenti.
- Nunc tibi quæ ratio, quæ sit natura ciborum,
Versibus imparibus noster Apollo canet.
Nō tamē omnigenū. Quis enim queat? ista futura
Præmetium mēsi, carmina pauca damus.
Sicut edax ignis præpinguem lampada pascit,
Donec stuppa calens, quo foueatur, habet,
Postquā deinde sequax flammā defecerit humor,
Ipsa per exigua tempore tota perit:
Sic calor in nostro bibit humida corpore, donec
Natura faciles sunt alimenta cibi.
Quæ si deficiant rimantem cuncta calorem,
Certum est hoc animam depereunte sequi.
Namq; ubi iam quod agat non inuenit, efflat in
Materia vires destituente suas. (auras.
Illa igitur ratio est, quæ corpora nostra foueri
Præcipit, & certa lege necesse facit.

Et

BONA

Et quia disse
In loca qui
Qui quia sunt
Refert accip

Postquam
tutionem, se
dicque in g
letudinis, c
alimento
vel minimo
conseruare.
sistat in calie
cet, non extr
cōtinua nut
ab ipso calor
calor vitæ op
sit. Depascit
naturale, na
de, vel cand
oleū: Ita ne
midū prim
pads cōseru
Ita & calor
quæ à facult
tur ac præpa
lori idonea.

*Et quia dissolunt calor, & qui circuit *aër,*

In loca qui subeant, est opus esse cibos.

Qui quia sunt varij, nec ab vna lege petendi,

Refert accipias quosue quibusue modis.

* ποδι-
ἐχωρ.

SCHOLION.

Postquam autor explicauit constitutionem, seu naturam hominis, tradiditque in genere rationem tuendae valetudinis, declarat facultates variorum alimentorum, sine quibus nemo potest vel minimo tempore, corporis sanitatem conseruare. Cum enim vita nostra consistat in calido & humido, naturali scilicet, non extraneo, necessaria erit nobis continua nutritio ac repositio eorum quae ab ipso calore consumpta sunt. Hic enim calor vitae opifex, cum nunquam ociosus sit. Depascit continue humidum nostrum naturale, nam quemadmodum in lampade, vel candela, nunquam non agit calor in oleum: Ita nec calor noster naturalis in humidum primogenium. Et sicut ignis lampadis conseruatur per effusionem noui olei: Ita & calor noster per alimenta fouetur, quae a facultatibus naturalibus erudiuntur ac praeparantur, fiuntque materia ipsi calori idonea. Sed cum non liceat corpori no-

stro

SALVBERRIMA PRAECEPTA

stro, sicuti lampadi tantum apponere, quantum deperditum est, propterea, vt inquit Diuus Iob, nascendo morimur. Nam calor noster, qui per se causa vitæ nostræ existit, per accidens est causa nostri interitus, etiamsi interitum non expetat, ipsum tamē necessariò affert, quoniam sublato humido, consequens est & ipsi calorem auferri. Argumento est, quòd ætate progrediente lensim vi caloris humidum vincentis, membra siccescunt. Sed vt refarciatur quicquid deperditum est (quamuis non totum liceat) multum refert, quibus alimentis id fiat: nam quòd meliora sunt, hoc est euchyma, & corpori nostro similia, eò facilius & melius nos nutriunt, & reponunt quicquid de nostra substantia defluxum est. Quare, vt inquit Hippocrates, quæ nunc inuenta sunt edulia, multa arte excogitata, & multo tempore producta esse videntur, quoniam multa & grauiora ex forti & ferino victu homines paterentur, qui intemperatas & magnas vires habens, ingerebatur. Ob hanc itaque necessitatem etiã illi mihi videntur quæsiuissse victum naturæ conuenientem, & inuenissse hunc, quo nunc vtimur, etiam si in-

Libro de
veteri
medici-
na.

BON
si insolentia
ac inaudito
dos) inueni
est luxur, tam
vt non solun
ribus ac deli
gos aliaque
sanã, ac vol
tant, sed no
ni succi.
Vt q; hinc inci
Quæ caro p
Bruta feris via
Plus alimen
illa tamen dura
Hec vt sana
Quis n' get? vt q
Carnibus, &
Erepti pauidis la
Et multis nu
Attamen est ra
Quod simil
Quod verum a
Quæ potior
Sæpe humana a
Atq; homine
Ne quid i: expe
Membratim

si insolentia hominum quotidie nouos
ac inauditos cibos (ne dicam horren-
dos) inueniat ac somniet: tantus enim
est luxus, tanta gulositas apud quosdam,
vt non solum non sint contenti melio-
ribus ac delicatioribus, sed etiam ad fun-
gos aliaque venenata, quadam moti in-
sania, ac voluptate prodiga sese conuer-
tant, sed nos hic intelligimus cibos bo-
ni succi.

Vtq; hinc incipiam: Quosdam quasisse videmus,

Quae caro plus vegetet corpora, quaeq; minus.

Bruta seris video pralata domestica, quorum

Plus alimentorum carnibus esse putant.

Illa tamen durant, & fortia corpora reddunt:

Hec vt sana magis constituantur, agunt.

Quis n'get? vtq; negat nemo sic prima suillis

Carnibus, & merita gloria laude datur.

Erepti pauidis lactantes matribus haedi,

Et multis nuper nata capella placet.

Attamen est ratio palmam tribuisse suillis,

Quod similes hominum carnibus esse ferant.

Quod verum docuit rerum experientia doctrix,

Quae potior causis omnibus esse potest.

Saepe humana aliquos in viscera casus adegit,

Atq; homines iussit mandere dira fames.

Ne quid i expertum medicina relinqueret, olim

Membratim viuos execuere viros:

Atq;

*Diuersi-
tas ani-
malium.*

*Exem-
plum.*

*De carni-
bus qua-
drupedū
et primū
de suilla
et haedi-
na.*

Haedina.

Suilla ca-

ro similis

est hu-

mana.

Probatū

ab ex-

perientia

Hoc fa-

ciendum

iubet Cor-

nel. Cels.

idē fece-

re olim E-

rasistra-

tus et He-

rophy-

lus.

SALVBERRIMA PRAECEPTA

Atq; ita diuinum, paucorum crimine, munus
Facta, nefas dictu, carnificina fuit.

Qua velut e spacio res me tulit, ergo suilla

Vis natura hominum proxima carnis erat.

SCHOLION.

Quò alimentum (vt supra ostendimus)
nostrę nature similius est, eò citius ac ma-
gis nos nutrit. Propterea caro omnis
cum probè cocta fuerit, optimum gene-
rat sanguinem, præcipuè animalium, quæ
bono constant succo, cuius generis sunt
Sues: nā suilla caro inter omnia edulia va-
lentissima est probissimiq; succi, modò
venter cōcoquat, & iecur in sanguinem
mutet, atq; illius esus ex omni animan-
tium pedibus fissis numero saluberrimus,
pituitosam tamen habet substantiam, vn-
de assā melior creditur, & fortasse vinum
desiderat, eadē quoq; ratione, nam quæ
humidiora sunt, teste Aristotele, nō sunt
humectanda, nec ficciora plus exiccanda.
Si tamen elixari suilla caro debeat,
pipere, capis, & saluia condiatur. Simi-
litudinem magnam habet cum carne
humana, id quod vel ex eo colligas, quòd
quidam humanis carnibus vefcentes,
quasi porcinis, nullam eius neque gustu,
neque olfactu suspicionem habuerunt,

no.

Gal. de
Euchy-
mia &
Cacochy-
mia.

BONA

nostris etia
reperi sunt
Anthropo-
delitate hon-
tur, vt eorum
supra omnes
modum app-
Nos etiam c-
essemus, vid-
bitantes ad
Sarmatici, c-
magna cum
deuorare. I-
mercium, se-
mutant mer-
aduersarius,
incomoda in-
cōcoctu diffi-
stant, ob id
succū procre-
morbosorum
temur, si in-
dat, minimè
rea etsi bon-
que nutriet,
fis, ac debil-
bus, baiulat-
bus validisq;

nostris etiam temporibus ab Hispani^s
reperi sunt in America homines, quo^s
Anthropophagos nominant, qui sua cru
delitate homines extraneos insequun
tur, vt eorum carnibus satientur, quam
supra omnem alium cibum mirum in
modum appetunt, ac illa delectantur.
Nos etiam quum Anno 1539. in Russia
essemus, vidimus homines semiferos, ha
bitantes ad littora septentrionalia maris
Sarmatici, quos sciuius nonnunquam
magna cum voluptate carnes humanas
deuorare. His nullum est linguæ com
mercium, sed nutu duntaxt & signis per
mutant merces. Sed hic nobis obstreper
aduersarius, dicens, carnes suillas multa
incômoda in corpore excitare, quoniã
côcoctu difficiles, ac substantiæ crassæ exi
stant, ob idq; obstructiones, crassumq;
succû procreare, qui omniû affectuum
morbosorû origo est. Quod verû esse fa
temur, si in ventriculû imbecillem inci
dat, minimeque concoquatur. Propte
rea etsi boni sint succi, valentissime
que nutriat, nō conuenit studiosis, ocio
sis, ac debilibus, sed Athletis, fossiori
bus, baiulatoribus, alijsque robustiori
bus validisque exercitijs deditis. Sed

Obiectio.

Responsio.

rur-

SALVERRIMA PRAECEPTA

rursum porci vetustissimi (vt interim ta-
ceam de pernis, alijsque fumo tostis) at-
que etiam eius, qui statim à partu vora-
tur caro deterrima, sed laudanda, quæ
annum non exceſſerit, & quæ diebus ali-
quot ſale conſperſa fuerit, vt viſcoſitatē
amittat, adeò, vt etiam arbitrarer ſtu-
dioſis. & ocioſis conducere, modò eius
uſus nimis frequens non ſit.

Ouilla. Lanigerarum ouium ſucco peccante redundat.
Hircina. Hircus olens, itidem capraq; crimen habet.
Caprina. De boue ſemper edat qui bilem deſpicit atram,
Bubula. Quò ſenior bos eſt, hòc caro peior erit.
Vaccina. Viſcera ſi quis edat vetula prarancida vacca,
Synecdo- che. Implicuitus duris febris eſſe volet.

SCHOLIION.

*Gal. li. 3.
de ali-
mentis.*

Sulla caro excrementis prauoq; ſuc-
co abundat, ſed in his regionibus ob con-
ſuetudinē inter ſalubres annumeratur.
Hircina tum ad ſucci probitatem, tum
ad coctionem omnium ineptiſſima, ſi-
militer caprina: huic enim præter ſucci
prauitatem, acceſſit acrimonia, & con-
coctū difficilis eſt, ſtatus ſuſcitans, & ru-
etum bilemque pariens. Bubula frigida
& ſicca eſt, potiſſimum vetula, alimen-
tum tamen non exiguum, nec diſcurſu
lene

BON

lene præſta-
quàm par e-
ter ex ea ve-
bolum habi-
aut ſympto-
tionato, vt e-
ſcabies ſed
erumpens
febres quan-
ciali nomi-
pterea vet-
abſtinueru-
Attamen n-
ab alijs) ex-
aſſiduus uſu-
ribus exerc-
caueant ſibi
ſumatis. P-
videatur, q-
nium, tum i-
ferentia, ac-
nam omni-
aſſata, ſed n-
ſubſtantia
ſumitur, ac-
ſis duntax-
ratur, deper-
pocula, in

lene præstat, sed sanguinem crassio-
 rem quàm par est, gignit, adeò, vt si frequen-
 ter ex ea vescatur, qui melancholiæ sym-
 bolum habet, melancholicus efficiatur,
 aut symptomati huic humori propor-
 tionato, vt est elephâtialis, lepra, cancer,
 scabies fœda, psora dicta, cum squamis
 erumpens lancinansque totam cutem,
 febres quartanæ, & morbus, quem spe-
 ciali nomine, melancholiam dicunt. Pro-
 pterea veteres ab ista carne non minus
 abstinerunt, quàm recutiti à porcina.
 Attamen non suaderè ab illa (sicuti neq;
 ab alijs) ex toto abstineri, verùm ne sit
 assiduus vsus, ips præsertim, qui validio-
 ribus exercitijs dediti non sunt. Porrò
 caueant sibi ab omnibus (vt vocant) in-
 fumatis. Proinde hic mihi adiiciendum
 videatur, quòd maxima sit, cùm in car-
 nium, tum in piscium præparatione dif-
 ferentia, ac diligentia etiam adhibenda,
 nam omnia elixa citius nutriunt quàm
 assata, sed non tam diu, quoniam eorum
 substantia pro maiori parte in iure con-
 sumitur, ac in vaporem resoluitur, in to-
 stis duntaxat, quod in vaporem euapo-
 ratur, deperditur. Quapropter suaderem
 pocula, in quibus elixantur carnes aut

SALVERRIMA PRAECEPTA

pifces, diligenter obftrui, ne aliquid inde exhalaretur, vel vice operculi fuperponere alembicum (quod vocāt) ex plumbo vel terra vitreata cū receptaculo (ficuti nos facimus in pręparatione ciborum ægrotantium) ad recipiendum liquorem, qui exhalatur: hic enim potenter nutrit, & citiffimè, conuenientiffimusque eft fanis, & à longo morbo reualefcen- tibus, affanda deberent inuolui folijs vitis viridibus tẽpore æftatis. Hyeme verò chartis, vel intra duo vitra ad hoc fabricata concludi, vt carnes eo pacto perpetuo fuo fucco madefcant: vel in clibano in vafe cum alembico (vt fuprà dictum eft) affari, vel alio modo cau- eri, ne subtilior, ac melior eorum, fubftantia exhalet, aut deperdatur. Modum ac rationem coquendi ac affandi huiusmodi cibaria, alibi luculenter tradidimus.

Me lepus hyberno caulem depaftus in horto,

Quantumvis bilis terreat, atra, caput.

*Leporina
Cunicu-
lina.*

Me, tener è cecis data prada cuniculus antris,

Me, tenerum quicquid luftra domusq; ferunt.

SCHOLION.

Ex Martialis fententia inter quadrupedes primas dat carni leporinæ, quamvis fit licca, & ob id concoctu difficilis, & fuc-

BON.

fuccum g
tamen pra
humidior
gnata, meli
Concoctu nun
Conditum

Caro ce
coctu diffi
pabilis pr
tefte Plini
fpiritu ex
tentes extr
tutius ex
caro: hæc
neum de
concoctio
alia cibaria
artificiofa
Laudatur vit
Raptamoc
Summatim
Et Stoma

Post fuit
hædina, m
dientes, bo
non fint ni

succum gignat melancholicum, minus *Gale. de*
 tamen prædictis carnibus. Cuniculi caro *subtili-*
 humidior est, sed cum leporina valde co *ante die 2*
 gnata, melius tamen & facilius alit. *ta.*
Concoctu nimium dura ceruina, sed illam
Conditam calidis sumere sæpe licet.

SCHOLION.

Caro ceruina prauis succi est, & con-
 coctu difficilis, Aestate tamē magis cul-
 pabilis propter esum serpentum, quos,
 teste Plinio, tunc venantur, ac narium *Libr. 5.*
 spiritu ex cauernulis etiam ipsos reni- *ca. 32.*
 rentes extrahunt & deuorant, ob id etiā *& li. 28.*
 tutius ex aromatibus sumitur eorum *cap. 9.*
 caro: hæc enim præterquam quòd ve-
 neauma destruant, suo calore facultatem
 concoëtricem adiuuant, sicuti plurima
 alia cibaria natura praua præparatione
 artificiosa emendantur.

Laudatur vitulina magis, sed ab vbere matris *Vitulina*

Rapta modò, veteri est gratia nempe minor.

Summatim noua sunt semper meliora vetustis,

Et stomacho possunt commodiore coqui. *Regula:*

SCHOLION.

Post suillam secundum locum obtinet
 hædina, mox vitulina, vt quæ facile obe-
 dientes, bonū sanguinē generent, modò
 non sint nimis recētes, omnes enim ex-

SALVBERRIMA PRAECEPTA

tremę atates vitioſa ſunt, nam nimis iu-
uenis caro tantum mucus eſt, vt inquit
Galenus, & ob id valde excrementitia, ve-
tuſta, ob ſiccitatem nimis dura. Medię
igitur carnes optimę & ſaluberrimę
ſunt. Ex hædis tamen ſubrui & cœſij lon-
gè cæteris ſunt præſtantiores.

*Sic maribus caſtrata præibunt, pingua ſiccis,
Quadrupedum nec nos cætera turba mouet.*

SCHOLION.

Lib. 1. Hunc locum, vt plura alia ſequentia, ex
cap. 84. Paulo Aegineta deſumpſit, vbi ſic ad ver-
bū habet: In vniuerſum verò recentiora
omnia veteribus humidiora, molliora,
& coctu faciliora ſunt. Pari modo & ca-
ſtrata ijs, qui teſticulos etiamdū habent,
& bene habita ſtrigofis.

*Vidi ego in Arctoïs impexum Tartaron oris,
Immanes auidis dentibus eſſe feras.
Vidi & equina fero lacerare cadauera morſu,
Crudaq; Sauromatis fruſta fuiſſe cibum.
Quas ego non Alces, immania monſtra, comedi?
Quos ego non Vros ſemiſeraq; boues?
Dij melius, tali quam vitam degere cultu,
Quàm nihil humani, nomina præter habet.*

Nos

BON

Nos cælo me
Corporis a
Qua quibus a
Copia, nec
Tam bene ſi v
Quæ bona c
Hoc poteris m
Si modo n

Apud di
bi in vſu, c
regionibus
ferocitaten
gentium, c
pter region
cœliq; habi
rim comed
aliorumq;
alias genter
pes, & ſimil
liorem viu
ſtra Euro
maxima ra
partes, ma
disciplinæ
tem ingeni

Nos cælo meliore sati, meliora sequemur,
 Corporis atq; animi quo tueamur opes.
 Quæ quibus adfuerint non illis aurea deerit
 Copia, nec regnum diutis omne Mida.
 Tam bene si valeas animoq; & corpore, vinctes
 Quæ bona cunq; homini maximus orbis habet.
 Hoc poteris medicas pulchrè tenuisse per artes,
 Si modò non sordent hæc elementa tibi.

SCHOLION.

Apud diuersas gentes diuersi sunt cibi in vsu, cùm ob penuriã in quibusdam regionibus, rerum, tum ob immanem ferocitatem ac barbariem quarundam gentium, quæ ferè diuersificantur propter regionum diuersas constitutiones, cœliq; habitum, vnde apud Scythas plurimi comedunt carnes equinas, asininas, aliorumq; huiusmodi animalium: apud alias gentes plerique canes, lupos, vulpes, & similia, nec vsquam inuenies meliorem viuendi rationem, quàm in nostra Europa, neq; delicatiorem, quæ vna maxima ratio est, cur in illa præter alias partes, magis vigeant omnes artes, ac disciplinæ cultusque vitæ ob synceritatem ingenij, quæ ex bonis succis, è me-

SALVERRIMA PRAECEPTA

lioribus cibis procreatis, producitur.

De parti
bus ani-
malium.
Aures.
Rostra.
Lingua.
Mamma
Glandes
Renes.
Cerebrum
Medulla
spina.

Ergo ubi carne sume puerus es, hoc quoque cura.

Quid faciant stomacho singula membra tuo.

Auribus & rostris quae sunt in quoque animali,

Et caro durior, & minus apta coqui.

Lingua parum nutrit, quia laxa & sanguine cassa.

Sive sit illa avium, sive sit illa bouum. (est,

Mammarum de glande serunt prestare suillas,

Exanguis renes non citò posse coqui.

Saepe avidis cerebellorum pituita molesta est,

Apte cocta tamen convenienter alunt.

Spinarum similis cerebro solet esse medulla.

Dulcia gustant, plus tamen illa sapit.

SCHOLION.

Nutritum est quicquid corpori, quod alitur, assimilari potest, ob id, quod alimentum nostrae naturae similis erit, eò citius, facilius, ac melius nos nutrit, & quod partes animalium exanguiores sunt, & longius à carne recedunt, eò minus nutrimenti corporibus nostris praebent. Rostra igitur, aures & guttur, propter cartilagine digestionis sunt rebelles, pauci, & mali nutrimenti. Linguae bonitas agris (ni rectè praeparetur) & rectè valentibus, susque deque ferenda, Mammarum, quia glandulosa, minus nutritiunt,

BON

triant, se
propter du
pactiorem
ne cerebrum
seamque fac
dulla, & ad
tes, succum
sum, difficil
reâ pipere,
bus cõdiri
tur, alimen
ta praestab
Cor, secur, at

Commoda

Concõctu faci

Sed nimio

Intestina quoque

Incondita

Cetera praestab

Noster in es

Cordis

carne, ideo

fici potest,

geri potest

creat sangui

cerui, quoc

ta prodest i

triunt, sed in delitijs habentur. Renes propter duritiem ac substantiam compactiorem difficile concoquuntur. Omne cerebrum caco stomachicon est, nauseamque facit, sicut ossium omnium medulla, & adipēs, appetitum corrumpentes, succum generātes pituitosum, crassum, difficileque permeantem. Propterea pipere, zingibere, aut alijs aromatibz cōdiri debet, si tamen concoquantur, alimentum corpori non infimā notā praeſtabunt.

Cor, iecur, atq; lien succi sunt nulla ferentia

Commoda, sed nigra corpora bile grauunt.

Viscera.

Concoctu facilis pulmo est, & laxior illis,

Pulmo.

Sed nimis vtentes phlegmate tardat ali.

Intestina quoq; humorē crassum omnia gignunt,

Intestina.

Incondita magis, puluerulenta minus.

Cetera praeſtabunt Medici maiora profeſſi,

Noſter in exiguo puluere ſudat equus.

SCHOLION.

Cordis substantia fibrosa est, & dura carne, ideo nō sine magno negotio confici potest, tardeque commeat: sed si digeri potest, multum nutrit, & bonum creat sanguinem, maximē tamen cor cerui, quod proprietate quadam occulta prodest intoxicatis.

SALVBERRIMA PRAECEPTA

Iecur omnium animalium crasso succo constat, non facile conficitur, tarde comeat. De quadrupedibus tamē melius est hœdinum, vitulinum, & porcinum. De volatilibus gallinarum, & obesarum anatum. Iecur verò caprarū quadam etiam propria facultate restituit aciem illis, quos nyctilopas vocant.

Lien prauī succi creditur, cū melancholici sanguinis fons sit & officina.

Phasiani Pulmonis alimentum pituitosum est, à phasi & quanto iecore & liene est mollior, fluuiō di tantō etiam concoctioni accommodatior.

qui apud Intestina concoctu admodum difficilia sunt, frigidumque humorem procreant, ob id vsuuenit, quod ferè aromantibus condiantur, vt facilius in ventriculo conficiantur.

in Euxi-

nū mare Plumigerarum auium ratio est diuersa: quod illalabatur, Digestu faciles, corpora peius alunt.

et ex hoc Ex ijs præcipuè, perdix, tenerig, columbi, Et quæ de Scythico *Phaside nomen habet.

fluuiō ab Gallinæq, hominum manibus data pabula pasta, Argonau Notior & priscis Attagen Ionibus.

tis ad Firmius in paruis alimentum creditur, vt quas nos alla Allectas pastu retia parua trahunt.

Voca-

BON

Vocales meru

Et passer pe

Sed tamen a n

Esse velis, p

Vocē sua meli

Debeat ing

Stercoreos eda

Qui tantut

Inter aues tur

Quercubu

Plus tamē ba

Tunc loca

Gratior Autu

Tunc hum

Quid moror in

Plus lauri e

Intulit hunc p

Addubites

Sape meas one

Dum modō

Corpora mult

Et stomacho

Tu tamen m

Rectius hi

Paruum dista

Dixerit er

Munda valel

Cū Palan

Vocales merula, fringillaq; frigore gaudens,
 Et passer petulans, & galleata caput.
 Sed tamen à nostris patris procul improbe passer
 Esse velis, plus te dulcis Alauda placet.
 Voce sua melius vernabit *Daulias ales,
 Debeat ingrata quam cibus esse gula.
 Stercoreos edat ille Epopas, dirasq; Celenos,
 Qui tantum possit non metuisse nefas.
 Inter aues turdus, qui dixit, *gloria prima est
 Quercubus Epiri verior ille fuit.
 Plus tamè hanc cõmendat hyems æstate volucres;
 Tunc loca iuniperis namq; referta colunt:
 Gravior Autumni præpingues copia reddit;
 Tunc humiles colles, & loca plana tenent.
 Quid moror in parvis? mensarum gloria Pauo
 Plus lauti & nitidi quàm bonitatis habet.
 Intulit hunc primus cænis Hortensius audax,
 Addubites lingua doctior, anne gula.
 Sæpe meas oneret mensas flumiatilis anser,
 Dum modo sagina membra grauat trahat.
 Corpora multum implet, sed adhæret inutilis l. u.
 Et stomacho infidens vix benè digeritur. (mor,
 Tu tamen implumes sapienter adederis alas:
 Rectius his editur partibus omnis auis.
 Paruum distat Anas ceruice & pectore præstans.
 Dixit ergo aliquis, cætera redde coquo.
 Munda valebat edi rostrator omnibus ales,
 Cui Palamedæ præualuisti aues.

* Lusci-
 nia.
 * nempe
 Martia-
 li.
 Variant
 anima-
 lia diuer-
 sis tẽpo-
 ribus pro-
 pter nu-
 trimẽti
 copiam
 aut boni
 tatem.
 Pauo.
 Anser.
 Auiũ ale
 Anas.
 Mart. li.
 13. Epi-
 gram.
 Ciconia.
 Gryps.

SALVERRIMA PRÆCEPTA

Cignus. Qui primus docuit phœbas mandere cignos,
In Phœbum & musas impius ille fuit.
Sed tamen hos eadem ratio est imponere mensis,
Quæ reliquis raro parcit aquatilibus.

Aves a- Omnis enim volucrū fluuios quæ turba frequen-
quaticæ. Edulij vitium deterioris haber. (rat,

SCHOLION.

Carnes auium corpora peius, hoc est, minus alunt, sed inter ipsas, sicuti inter quadrupes, magnum est discrimen, quoniam earum carnes, quæ in aquis degunt, nutrimentumque inde venantur, sunt longè peiores alijs, ac concoctu difficiliores, utpote succū prauum ac crassum gignentes, sed si cōcoquantur, longè potentius nutriunt. Quapropter conueniunt solūm deditis laboribus ac validis exercitijs. Veruntamen auium omnium genus lenissimū cibum præstat, si ad quadrupedes cōferatur: Imprimis verò, si ad suem, qua non facilè inuenies quod valētioris sit nutrimenti, sed eorū quæ volatu fidunt, caro ob facilē coctionē præcipuā laudē meretur perdicis, columbi, phasiani, gallinæ, attagenis, merulæ, passerulorum, quo numero turricolæ dicti etiam habentur, sed horū caro durior est. Sed ut speciatim de omnibus ab authore

*Gal. li. 3.
de ali-
mentis.*

BONA

thore nume
aues perdic
tur, parū ex
ti in se habe
tuamq; vene
Pomur Aufon
Hanc in laui
Columbe
quæ præcip
facilem con
pulli decoll
sic nō solun
verū etiam
affectis mix
sunt pituita
si veteres sun
inabilem ge
bus & natura
Phasianu
nutrimento
uiorem. Au
fert, aliqui
dicem & ca
Ex gallin
cenna) meli
di aut agni a
dum conser
quod tūc m

thore numeratis aliquid dicamus. Inter *Perdix.*
 aues perdicis caro benè facileq; coqui-
 tur, parū excrementi, multū nutrimen-
 ti in se habet, genituram facit, demor-
 tuamq; venerē excitat, vnde Martialis;
Ponitur Ausonijs avis hac rarissima mensis,

Hanc in lautorum mandere saepe soles.

Columbæ verò ex auiū numero sunt,
 quæ præcipuā laudem merētur, propter
 facilem concoctionē, & præsertim earū
 pulli decollati, efflaxoq; cruore, quoniā
 sic nō solum apti sunt ad nutrimentum,
 verū etiam quasi antidotum renibus
 affectis mirificè subueniunt, cibusque
 sunt pituita laborantibus nō inutilis, sed
 si veteres sunt, sanguinem faciliè inflam-
 mabilem generant, vnde febricitanti-
 bus & natura calidis non conueniunt.

Phasianum vult Galenus coctione & *Lib. 3. de*
 nutrimento gallinis parem, sed cibo suas *alimētis.*
 uiorem. Auicenna cæteris auib; ante-
 fert, aliqui volunt mediū esse inter per-
 dicem & capum.

Ex gallinis, quæ assantur (inquit Aui-
 cenna) meliores sunt quæ in ventre hæ-
 di aut agni assantur, earum enim humi-
 dum conseruatur. Meliores sunt hyeme,
 quod tūc minus fœtu exhauriatur, vnde
 apud

SALVBERRIMA PRAECEPTA

apud nos etiam inualuit consuetudo, vt illo tempore praecipue comedantur. Sed silentio non praetereunda est autoritas Rasis, dicentis, carnem gallinarum frequenter comestā vermes generare, quā tamē, inquit, non nimium antiquae sunt, nec nimium pingues, temperatiores alij existunt.

*Lib. 3. A
phorif.*

*Lib. 3. E.
pigram.*

De Attagene retrò dictum est, quòd fit concoctu facilis, de qua Martialis ita scripsit: Inter sapes fertur alimentum primus Ionicarum gustus Attagenarū.

Merularum caro pauci nutrimenti est, tardè coquitur, & melancholiam gignit.

Passeres, quia nimis calidi, malè alunt, & difficulter coquuntur, libidinemque (vt est animal libidinosum) excitant. Si vis esse salax, hic cerebella dabit.

*Dioscori.
libr. 2.
cap. 46.*

Alaudæ, siue Galeritæ caro atque ius, homini commoda sunt tosta. Præterea & in cibo data, celiacis doloribus medentur.

Turdi praecipue hyeme multum ac benè alunt, paucique sunt recrementi. Et vt Autumno sunt pinguiore, ita hyeme sunt salubriore, ob nutrimentū medicamentosum, quo illo tempore vtuntur.

Inter

BON

Inter aues tur

Inter quadrup

Pauonis ca

ra est, conco

nis Indici g

existit. Aegi

et duritiā

nis, & nutrim

Anserum

excrement

liorum alis

men melior

Anatis ca

quòd calidi

Tota quidem p

Et ceruice f

Grunn. c

sa dura & fib

tutius, si pr

macerentur

excrementi

bent.

Cigni car

anum prau

succum gen

gidum. Sed

hodie apud

hic nolumus

Inter anes turdus, si quis me iudice certet?

Mart. li.

Inter quadrupedes gloria prima lepus.

13. Epi-

Pauonis caro admodum fibrosa & dura est, concoctu difficilis, sed caro pauonis Indici gratior, & stomacho vtilior existit. Aegineta in pauone animaduertit duritiam & difficultatem concoctionis, & nutrimentū ipsius febres creare.

Lib. 1.

Anserum caro repugnat concoctioni, excrementis abundat, sed earum alæ aliorum alis non sunt deteriores: his tamen meliores sunt Gallinarum alæ.

Anatis caro parum differt ab his, nisi quod calidior sit.

Tota quidem ponatur Anas, sed pectore tantum

Mar. lib.

Et cernice sapit: cetera redde coquo.

13. Epig.

Gruum, ciconiarumque caro vniuersa dura & fibrosa est, comeduntur tamen tutius, si prius plurimis diebus in aëre macerentur, ut tenerescant, plus tamen excrementi quam nutrimenti in se habent.

Lib. 2. de alimenterū facultatib.

Cigni caro sicuti omnium aquatiliū auium praua est succi, melancholicum succum generat, crassum videlicet & frigidum. Sed quoniam de omnibus quæ hodie apud diuites in delicijs habentur, hic nolumus tractare, sufficiet nobis sententia

Inter

SALVBERRIMA PRAECEPTA

tentia Galeni, dicētis, haud mediocrem
differentiam esse inter ea quæ in stagnis
aut paludibus, lacubusue degunt, & ea
quæ in montibus aut locis siccis vagan-
tur: nam pro ratione locorum, sicuti &
nutrimentorum, carnes animalium aut
sicca, & excrementis vacuæ, concoctūq;
faciles, vel humidæ, & excrementitiæ,
concoctūq; difficiles redduntur.

De arborum fru- *s. de arborum fru-*
tibus. Nunc quid ab arboribus proficit noceā ne legenti
Parte aliqua, tantum sed breuiore canam.

Ficus. Nec mea glandiferas quercus nondū orbis adulti
Vua. Misa canet, verum temporis huius opes.

*Est vo- *Præcipue* Autumni prægnanteis diuitis hortos,
cabulum Copia quem cornu tota fluente beat.

medicū, Ergo tot inter opes regnantis fructibus anni
quod si- Prima locum meritō ficus & vua tenent.

gnificat Vtrag, nam succis implent * melioribus, & vil
nutrit: Quo noceant, virij damna ferentis habent.

ira enim

SCHOLION.

locutus Omnes arborum fructus in genere hu-
est Hip- midii sunt, succūque tenuem ac humi-
poc. A- dum generant (vnde meritō græcis oli-
phor. 11. gotrophii, id est, exigui nutrimenti voca-
lib. 2. ti fuere) quare facile commieabilis est,
Lib. 2. de velociterq; excernitur, tum per vrinam,
alimētis. tum per cutis spiramenta. Veruntamen
hoc

hoc intelligendum erit respectiue, nam quidam amplius corpori adferunt nutrimentum, neq; tam citò transit succus ab ipsis generatus, vtpote qui crassam, glutinosam, vel adstringentem substantiam obtinet. Non autem absurdè ficus ac vuis primum dedit locum, omnibus enim fugacibus melius nutriunt, minimeq; prauis sunt succi.

Ficus enim bonum procreant sanguinem, modò earum vsus non sit assiduus, alioquin pediculos generant, propter crassum ac fuliginosum, què procreant succum, maturæ ac recètes, peiores sunt ficcis, prosunt calculosis, nā abstergunt bonumq; faciunt aluum.

Vuæ ficubus minus alunt, atq; caro ex his generata minimè firma est, sed fungosa, & cum humiditate quadam flaccescens. Omnis recens vuæ aluum turbat, & stomachū inflat, innocentior tamen quæ aliquandiu pependit, exaruit enim in ea maior humoris sui pars: stomacho accommodata, appetentiam cibi reuocat, & quibus infirmum corpus est, etiam utilis.

Causa, cur diutius vuæ seruari possunt, est, quia earum humor alienis vnà cum calō-

*Lib. 2. de
alimētis.*

*Diosco.
li. 5. ca. 3*

SALVBERRIMA PRÆCEPTA

Problematum Aristot. sect. 14. quæst. 2. calore euanescit. Vuarum multiplices sunt, sed quò dulciores ac minori succo præditæ, eò vberiorum alimoniam corpori præbent, quibus copiosior est succus, minorem alendi facultatem obtinent, sed eis maior vis laxandi inest: Alimentum enim ex his tale distribuitur in corpus, qualis fuerit eorum natura, ut dulce ex dulcibus: Ex pinguibus dulcibusq; amplius, ab austeris & macris parcius. Vuarum verò passæ calidiores sunt, & stomacho aptiores, atq; reliquis vis magis alunt, sed minus aluum soluant. Venter enim corroborent, ut ait Galenus. A patiendo illis nomen inditum est, Plinio libro 14. capite primo: Vuarum passarum optimæ sunt pingues, siue carnosæ, è suo veluti cortice tenues.

Mora.

*Alba prius, nunc rubra tuo de sanguine Thyse
Humida sunt multum, frigida mora minus;
Ante cibos gustata alios, sunt mollia ventri
Et stomacho, quamuis parua alimenta ferant.*

SCHOLION.

Mora ob humiditatem ac lubricitatem substantiæ faciliè descendunt, aluumq; stimulant: habent enim in se acriorem quan-

BO

quandam
Propterea
nam secun
in ventre
mè vnâ c
Ventricul
vbi calidu
stant, par
Galenus
assumant

Noxia sunt
Ingerat
illa mouent
Vis ruas

Cerafa
stera vent
incidend
gineta, pi
machis p
aluum, l

Vriuat v
Sic agri

Nucle
medicini

ices sunt,
ucco pra-
n corpori
ccus, mi-
nent, sed
mentum
n corpus,
dulce ex
usq; am-
cius. Vuz
tomacho
is alunt,
ula cor-
iendo il-
libro 14.
optimē
o veluti

e Thyso
a minus;
mri
taferant

bricita-
alumq;
criorem
quan-

quandam facultatem ad hoc idoneam.
Propterea prima mensa sumenda sunt,
nam secundo loco assumpta, aut prauo
in ventre humori occurrentia celerri-
mē vnā cum alijs cibis corrumpuntur,
Ventriculi os nō minus quā pepones,
vbi calidum erit, refrigerant & hūme-
ctant, parcissimē corpus alunt. Consultit
Galenus diligenter eluenda priusquā
assumantur.

Noxia sunt stomacho cerasi pradulcia poma,
Ingerat huic eadem si quis aserba, iuuant.
Illa mouent, haec adstringunt cōmuniter aluum.
Vis vvas eadem rubraq; mora tenet.

SCHOLION.

Cerasa dulcia citius delabuntur, au-
stera ventriculo sunt vtiliora, & ob vim
incidendi quam habent, teste Paulo Ae-
gineta, pituitosis excrementosisque sto-
machis profunt. Recētia bonum faciunt
aluum, siccata verò sistunt.

Vt iuuat vtilibus ventrem nux pinea succis,
Sic agere vires exuit ipsa suas.

SCHOLION.

Nuclei pini parum in vsu sunt, nisi in
medicinis: hodie tamen ex Zacharo, Ci-

E

Lib. 2. de
alimētis.

Cerasa.

Regula

generalis

nā om-

nia dul-

cia mo-

uēt aluū,

austera

cōfortāt

atq; ad-

stringūt.

Libr. 7.

Diosc. li.

1. ca. 134

Nuclei

pini.

SALVBERRIMA PRAECEPTA

namomo ac alijs præparantur, in deli-
tijs conuiuiorum multum nutriunt, sed
difficilè concoquuntur: eorum facultas
ferè eadem est cum amygdalarū & auel-
lanarū. Hos veteres Strobilos vocauere.

Persica. Persica quisquis edes, cæna sint prima videto:
Ne noceant alio non citò pulsa cibo.

SCHOLION.

Persicorum succus penitus noxius est,
Lib. 2. de ac faciliè corrumpitur. Quapropter mi-
alimētis. nimè post alios cibos edere oportet, o-
mnia enim cibaria prauū succū cum hu-
miditate & lubricitate obtinentia, faciliè
descendunt, ob idque prima mensa su-
menda sunt: quæ tamen præcocia appel-
lantur, alijs meliora censentur.

Mala. Dulcia mala calent reliquis magis, & citò ven-
Restituunt, acidus frigidus humor inest. (trem
At stomachū firman. aluumq; austerā coërcent,
Præcipuè arboribus quæ legit alta Cydon.

Pyra. Quæ Pyra non leuius matura et grandia possunt,
Sed plus corporibus roboris inde venit.

SCHOLION.

Mala, Pyra, cæteri que fructus humi-
di, & vt in genere dicamus, omnia dulcia
soluunt aluum, austerā adstringunt, ven-
tricu-

BON

triculum
abstinere
pertinaci
succu. V
qualis ma
cedo cū le
le temper
bo sumpt
nus libe

Punica non
Mespila
Haglandes
Pascere
Diu et amy
Pauper
Barbara le
Ante ci
Siquem sa
Setiger
Castaneas
Ipse eg

Malon
torum)
rum, tria
ex super
lam rete

triculumque confortant. Ab immaturis
abstinere oportet, sunt enim concoctu
pertinacia, frigida, tardi meatus, & prau
succu. Vfus pyrorum talis omnino est,
qualis malorum, omnibus aquosa dul-
cedo cū lenta acerbitate, quod inæqua-
le temperamentum arguit. Ob hoc à ci-
bo sumpta, ventriculo conferunt, Gale-
nus libro 2. de alimentorū facultatibus.

Punica non implent adeo, sed frigore ledunt,

Mespila vt astringant, sorbag, laxæ, vora.

Aglandes prodesse ferunt, nec pascere multum:

Pascere anellanas plus, valuisse minus.

Dives amygdalino mensam sine lacte caueto,

Pauperibus medicam non tulit vllus opem.

Barbara longinquis quæ misit pruna Danaus,

Ante cibos aluum sumpta mouere solent.

Si quem sacra tui victus Dodoña iuuabunt,

Setigeri stomachum vellet habere suis.

Castaneas molles patula sub tegmine fagi,

Ipse ego pro duris glandibus esse velim.

SCHOLION.

Malorum punicorum (vulgò grana-
torum) à granorum multitudine dicto-
rum, tria sunt genera, quorum facultates
ex superioribus dictis (ne videamur te-
tam retexere) facillè cognoscere licet.

*Malà pu-
nica.*

*Messi-
la.*

*Nux iua-
glans.*

*Auel-
lana.*

*Amygdā
la.*

*Pruna.
Casta-
nea.*

SALVBERRIMA PRAECEPTA

Mespila & sorba ambo adstringunt, sed magis mespila, nunquā vsui sunt tanquam alimentum, sed tanquam medicamentum.

Nuces iuglandes recentes iucundiores sunt, aluum subducentes, siccae stomacho nocentes, concoctione difficiles, doloremque capitis inferentes, tussientibus inimicae. Verū si à nucibus siccis, vbi in aqua commaduerint, adimatur membrana, consimilem recentibus obtinebunt potestatem.

Auellanae nuces valentiores sunt iuglandibus, sed his felicius iuglandes concoquuntur, & stomacho vtiliores existunt, si vnā cum ficibus edantur, autore Galeno.

*Lib. 2. de
alimētis.*

Ibid.

Amygdale, quibusdam nuces Asię, extenuandi abstergendi que potestate pol-
lent, sine vlla adstrictione, vt autor est Galenus, ob id bonū nutrimentum præ-
bent, præcipuè earū cremor, quem vul-
gus lac, vel amygdalatum, aut pultem vo-
cat, ob similitudinem, quam cum lacte
habet. Ex Amylo & Amygdalis Speciarij
placentas delicatissimas ac saluberrimas
conficiunt, quas vulgus Marcipas vocat,
voce detorta, cum potius Marzapanes
seu

B O I
seu pastas
pro diu
A prun
fitim seda
re siue eli
est, vt alio
exiccata,
modè in
rum cibo
Castani
cōcoctio
caput ter
unt, quan
bonibus
tella) inn
tradantu
mallem r

Sunt etiam
E quib
Laxior ex
Ater in

Lente
in vsu. In
dam par
mōre gi
lancholi

BONAE VALETVDINIS. 35

feu pastas regias dicere debebat: sed hæc pro diuitibus.

A prunis minimum alimenti accedit, sitim sedant, ac ventrem emolliunt, quare siue elixa, siue aliter sumantur, melius est, vt alios cibos præcedât. Vtiliora sunt exiccata, vt sunt Damascena, nõ incommodè in obsonijs & condimentis aliorum ciborum ponantur.

Castaneę in cibo vsurpatę, difficilis sunt cõcoctionis, crassos humores generant, caput tentant, ventrem inflant & obstruunt, quanquam toste (lento igne sub carbonibus potius quàm ad flammã in patella) innocentiores ac salubriores esse tradantur, sed has siuibus cum glandibus malle m relinquere.

Sunt etiam vario diuersa legumina pastu:

Equibus audaci legimus ista manu.

Laxior exiguas lentes potes esse, sed illis

Ater in exiguo corpore succus inest.

SCHOLION.

Lentes in his regionibus parum sunt in vsu. In Italia vero, Hispania, & quibusdam partibus Gallię frequentissimæ, humore gignunt crassum, terreum, & melancholicum, lædunt hepar, & obstruunt.

De leguminibus.

Lens.

SALVBERRIMA PRAECEPTA

nes in ipso faciunt, tumultuosa faciunt
somnia, inflationesq; ventriculi pariunt;
aciem oculorum obtundunt, ac egerri-
mè cōcoquuntur: iure igitur, qui hoc e-
dulio largius vtuntur, Elephantiasin &
Cancrum incurrunt. Ideo magis in me-
dicina competunt, quoniam ventrem
laxiorem adstringunt: lentè tamen qui
vescerentur, æqui animi fieri homines
putauit antiquitas. Inde dictos volunt
lentos homines, deriuatione quadam, vt
qui nullo mouentur affectu vehemen-
tiore. Putauit tamen Hippocrates legu-
minum omnium minorem esse noxam,
si cum alijs cibis edantur.

*Lib. 4. de
ratione
victus in
morbis
acutis.*

Faba.

Pisa.

Sapè faba leni sufflarunt corpora flatu.

Pisa minus, bilem sed peperere nigram.

SCHOLION.

Quocunq; modo fabis vtetur, sem-
per flatulentæ sunt, nisi quis admiscue-
rit ea quæ calore & acrimonia sua flatu
discutiant, vt zingiber Satureiam, Piper
Saluiam, &c. potest enim omnibus in
dapibus quicquid flatuosum contine-
tur per calfacientia & extenuantia cor-
rigi. Frixa concoctu difficillime, & crassi
succii alimentum corpori exhibent, sed
mixtus

BON

minus i
farinâ, O
damnaui
diuinatri
riunt. Vel
in eorum
literæ. Qu
ne non ce
legumino
nostra fa
mè discer
gus, vir v
Herbario
(vt mea
boijs igit
linquent
omnibus
flante ab
que obno
Pisa
bent sim
adeo fla
vtatur p
nique fa
quentem
dos, ac to
stis est H
secundo

minus inflât integrę coctâ, quàm tritę in
 farinâ, Oribasio teste. Pythagoras fabas
 damnauit, quoniam suo flatu vim animę
 diuinatricę perturbant, ac insomnia pa-
 riunt. Vel, vt aliorum est sententia, quod
 in eorum floribus reperiantur lugubres
 literę. Quapropter olim etiam à flami-
 ne non edebantur. Sunt adhuc de hoc
 legumine variorum diuersę fabulę. Sed
 nostrę fabę à fabis antiquorum maxi-
 mę discrepant, vt vult Hieronymus Tra-
 gus, vir vndecunque doctissimus, in suo
 Herbario. Recentes tamen nostrę fabę
 (vt mea fert opinio) innoxie sunt in ci-
 bo: ijs igitur vtemur, siccas operarijs re-
 linquentes. Certę si quibus alijs, senibus
 omnibus & melancholicis est à cibo in-
 flante abstinendũ, quod ipsi natura quo-
 que obnoxij sint inflationibus.

Pisa tota substantia cum fabis ha-
 bent similitudinem, nisi quod non sint
 adeo flatulenta. Quod si quis copiosę
 vtatur pis, sequi genuum dolores, de-
 nique facere huius cibi ingem ac fre-
 quentem vsum iracundos, tristes, pau-
 dos, ac totum insuper corpus affici, te-
 stis est Hippocrates in Epidemijs, libro
 secundo.

SALVBERRIMA PRAECEPTA

Cicer. At tibi quæ clarum peperere legumina nomen,
 Nomine sunt Cicero, nunc quoq; grata tuor;
 Exhaustis redigunt genitalia semina membris:
 Nec venerem vires deseruisse sinunt.
 Quinetiam lapidem vesicæ saepe minutim
 Duriter hærentem dissecuisse liquet.

SCHOLION.

Vtinam hoc legumen (cicer dico) tantum apud nos commendaretur, atque fabæ aut pisæ, aut quod absurdius est, fangi & huiusmodi: nam etsi parum flatulentum est, tamen liberat ab omnibus obstructionibus, ac dissecat quamuis materiam crassam, ob id calculos in renibus constantes manifestè minuit. Prodest etiam podagricis. Venerem sua flatulentia promouet. Inter cicera meliora sunt Anetina vocata, utimur illis siccis aut viridibus frixis ut fabis.

Lupinus. Reptilibus Cynicæum vescatur turba lupinis,
 Immundis decuit sordida pera canes.
Fœnum Sæpe aliquem meminisse de fœno dicere græcæ:
gracum. Ante cibum sumptum calfacit & soluit.

SCHOLION.

Lupinorum atq; fœnigræci multiplex est usus in medicina, sed ferè nullius amplius in culina, licet tamen Apitij nostri, qui

BON

qui delicta
 nos, ut du
 præparare
 tas annon
 de propul
 in aqua flu
 cio dulcesc
 ditur, ac c
 rina in par

Plura nec bi
 Ergo etia
 Hortorum la
 Sæpe leu
 Atq; ut corp
 Sic vini si

Omnia
 guinem, p
 Galeno in
 succi stat
 nerem ex
 sis, ac nat
 lis aut ali
 trimentu
 adfert, fo
 emollit, si
 uat, Vene

qui delitias in omnibus sequuntur, lupi-
nos, vt dulcescant, palatoque grātī fiant,
præparare norint, famē quoq; , si sterili-
tas annonæ incessit, hominibus cōmo-
dè propulsat lupinus, maceratus enim
in aqua fluuiatili aut marina triduo spa-
cio dulcescit, & ita ficcatus, ad vsus recon-
ditur, ac cum triticea aut hordeacea fa-
rina in panes dirigitur.

Plura nec his opus est, nec valgi postulat vsus, De oleri-

Ergo etiam hic olerum nomina pauca canam. bus.

Hortorum lactuca decus quia friget & humet, Lactuca.

Sæpe leues somnos conciliare solet.

Atq; vt corporibus reliqua omnia vincit alendis;

Sic viui succus sanguinis inde venit.

SCHOLIION.

Omnia cruda præuū generant san-
guinem, præter lactucam, quæ media à
Galeno inter boni succi cibos & mali
succī statuitur, cuius multiplex vsus Ve-
nerem extinguit, neq; cōmoda pituito-
sis, ac naturis frigidis est, sed cocta cū pul-
lis aut alio modo, non aduersatur, nu-
trimentumque longè melius sic parata
adfert, somnum cōciliat, aluum durum
emollit, spiritum nutrit, stomachum iu-
uat, Veneris impetus amolitur, cibi que

SALVERRIMA PRAECEPTA

Lib. 3. de alimentis. appetentiam facit, praesertim eius folia tenera & aestiua. Estque inter herbas eo genere atque loco, testante Galeno, quod hucus sunt inter fructus autumnales. Caulis plus nutrit, sed difficilior egeritur. Lactuca, ut tradit Athenaeus, prima mensa apud veteres non offerebatur, sed conuiuia coenasque finiebat. Nunc ex oleo, aceto, & sale mensas inchoat, quod Marcialis ijs ostendit numeris:

*Claudere quae coenas lactuca solebat auorum,
Dic mihi cur nostras inchoat illa dapes.*

Diuersas rationes parandi lactucas, tradit Platina, libro quarto, verum continuus earum usus claritati oculorum officit, & ut semel finiam, omnia holera aut herbae pauci sunt nutrimenti, ob eorum magnam humiditatem excrementosam naturae dissimilem. Vnde certe vnum est perpetuum documentum omnibus naturis prope, ut parcissimus sit usus holerum humore aliquo abundantium, praecipue autem pituitosis naturis, & anni tempore humidioris.

*Quida est beta? nocet, coctam sumpsisse iuuabit:
Sumpta frequens stomachi non vellicat atque iecur.*

SCHO.

BON.

Beta par
gnit sangui
ipsa, ut ab al
tum accedi
tum, & obse
ditur, quem
ra, nihil tan
tensi frequ
tatē suam
gendi, nih
rem aqueū
spidū, nisi
fatua dicta
Vt sapiam
O qua
Earum faci
cū alio le
Illic vider
Et utrum
Pigroq. v
Ob simili
bent cum
bette,
Brasica ven
Sed semel
Praesunt hanc
Lac auger

SCHOLION.

Beta paucum, tenuem, & falsum gignit sanguinē, adde quòd & corpori ab ipsa, vt ab alijs holeribus, paucū alimentum accedit, quia potius est medicamentum, & obsonij vice, nō alimenti comeditur, quemadmodū & reliqua ferè olera, nihil tamē in culinis nostris beta horrenti frequentius, & quamuis ob qualitatem suam nitrosam vim habeat abstergendi, nihilominus à Martiale ob humorem aqueū suum quiddam referens insipidū, nisi accipiat condimenti aliquid, fatua dicta est.

Lib. 3.
Epigrā.

Vt sapiant fatuae fabrorum prandia Beta,

O quam sapē petes vina piperq; coquus.

Earum facultates tamē non ignorauit, cum alio loco dicat:

Illic videres frutice nobili caules

Et vtrumq; porrum sessilesq; lactucas,

Pigroq; ventri non inutiles betas.

Ob similitudinem foliorum, quam habent cum litera b, dicitur beta, Gallicè bette,

Brassica ventris onus bis cocta comestaq; sistet.

Brassica.
ta.

Sed semel & modicè cocta, resoluit idem.

Profuit hanc succo co: spergere pinguis oliuæ.

Lac auget, multum sanguinis esse facit.

SCHO.

SALVBERRIMA PRAECEPTA

SCHOLION.

Nihil inter olera vtilius stomacho brassica, magnam enim vtilitatē adfert, si à coquo probè paretur, cōcoctionem adiuuat, aluum durari non patitur. Vrinam promouet, Brassica in tanto honore apud veteres fuit, vt peculiare illi liberos dicauerint, propterea, quòd nullus ferè morbus sit, ad quem curandū brassica vnice non faciat, vt quotidiano vsu & experiētijs percipimus. Hoc olus nō tantum veteribus miris laudibus celebratum fuit, sed reuera saluberrimum, vt quisque paterfamiliās, qui brassicam in horto suo habet, medicina materiā longè prāstantissimā, domi suā inter olera habere se dubitare nō debeat. Huius diuersae sunt species, nempe virides, rubrae, crispae, capitatae, atq; florentes, quae omnium delicatissimae sint, neque alijs minus salubres, quarum semen quotannis ex Italia aduehitur, quòd in his frigidis regionibus maturescere nequeant. Brassicae succus purgandi vim quandam obtinet, econtrā, substantia eius solida siccitatis ratione cohibet magis quā citat ventrem. Proinde bis cocta, hoc est, priore aqua effusa, & alia affusa, idē pollet,

BON

let, sed si
cipuē si cur
quo pingui
las, cur id in
fiat, reddit
tatibus alim
nibus brass
diuntur, in
profunt, &
cent.

Ignauum fin
Hoc solo, v

Blitum
lius gratia
quo vsu, vn
Menandru
lam habet
monia con
cit locum,
pidus & ig
huc est Pl
Blitea &
Nisi qua

Herba salax
Sape velin

let, sed si semel coquatur, ventrem, præcipuè si cum oleo oliuarum, vel iure aliquo pingui comedatur, prouocat. Causas, cur id in hoc olere & quibusdam alijs fiat, reddit Galenus, libro 1. & 2. de facultatibus alimentorum: In multis regionibus brassicæ (præsertim capitæ) con-
diuntur, in cibo enim æstuanti stomacho profunt, & maximè ijs, qui operas exercent.

*Ignauum sine honore blitum, sine viribus, estur.
Hoc solo, ventrem quòd probè deiciat.*

SCHOLION.

Blitum olus insipidum, iners & nullius gratiæ in sapore, neque hodie in aliquo vsu, vnde conuitium fæminis apud Menandrum faciunt mariti. Et quia nullam habet gustus suauitatem cum acrimonia coniunctam, olim prouerbio fecit locum, vt bliteus diceretur homo stupidus & ignauus. Testimonio nobis adhuc est Plautinum illud in Truculento:

Blitea & lutea est meretrix,
Nisi quæ sapit in vino ad rem suam.

*Herba salax eruca, Dea gratissima amorum,
Sape velim nostras condiat illa dapes.*

Eruca.

illa

SALVBERRIMA PRAECEPTA

*Illa leui flamma frigentes calfacit artus:
Illa lenat fessi tadia longa thori.*

SCHOLIION.

ErUCA calida est & sicca, ob id Venerem reuocat, si sola edatur, vt meminit Vergilius his verbis:

Et Venerem reuocans ErUCA morantem.

Vnde Columella in hortulo Priapo serendā pronunciauit, Sola autē nō estur, sed cum lactucis in acetarijs, vt nimio frigori par feruor immistus temperamentum æquet, & ita gratior est, ac vtilior, nō vsque adeò tamen frequens est in culina, sed in medicina habet maximos vsus. Ouidius præcipit abstinendum ab eruca ijs, qui ab amore desciscere cupiunt:

Nec minus Erucas in eo vitare salaces.
Deremedio Amor.

Miscueris dictam Satyrionum à moribus herbarum.

Vrticaq, leni semina trita manu.

Hæi mihi ne castas spectatum vade puellas:

Ille furor nulla dissimulatur ope.

SCHOLIION.

Satyrion non estur, sed si ritè vsurpetur, vtilis est medicina ad conseruandū genus humanum.

Vrtica

Vrtica à quibusdam cum alijs holeribus editur, non sine vtilitate, potenter enim vrinâ ciet, ac obstructions tollit, aluum deiicit, ideoq; tanquam obsonio ac medicamento vtendum est: multis etiam religioso in cibo est ad pellendos totius anni morbos. Semen eius in medicina efficaciores vsus obtinet.

*Hinc nigra qua gelidû gaudent nasturtia riuû,
Offendunt stomachû, sed Venerem stimulant.*

Nasturtium.

SCHOLION.

Nasturtium nemo est, qui non norit, ob frequentem eius in acetarijs vsum. Duplex est, hortense & aquaticû. Aestate hortense, hyeme aquaticum cõmendatur, vtrunq; calidum est Crudum oleo & aceto perfuso comeditur, fastidia discutiendi & appetentiam ciborum inducendi gratia. Nescio tamen qua ratione ab autore nostro damnetur tanquam stomacho inimicû. Persis olim obsoniû erat, vt testis est Cicero 5. Tusculanarum, inquit, Persarû à Xenophonte victus exponitur, quos negat ad panẽ adhibuisse quicquam præter Nasturtiû, cû principio frugalitatẽ amplecterentur, mox aucto imperio in genus omne luxus prolapsi sunt. Persæ enim olim Nasturtio vicia-

SALVBERRIMA PRAECEPTA

Et itabant, quò magis ab excreatione
sputi mucoso narium emunctu, & pro-
fusione lotij se vindicarent, quibus ma-
ximè noxis pridem fuerunt opportuni.

*Intybus.
Malua.*

*Rara cibos ineunt cum dulcibus intyba maluis,
Rectè virūq, tamèn, si libet, esse potes.*

SCHOLION.

Intybus & malua non vsque adeò fre-
quentia culinæ, plurimi tamen speciem
intybi, quam Endiuia (nos Scariolâ)
esse dicunt, sub terra recondunt, donec
albescat, quod eo pacto tenerescat pari-
ter ac dulcescat, ac ad acetaria accom-
modatior fiat. Vtraque refrigerat & ab
obstructionibus lienem & hepar liber-
rat. Aluum sistit. Aestuantis stomachi
dolores lenit.

Ex omnibus speciebus maluarum ace-
taria etiam confici possunt, teste Platina,
libro quarto, de quibus etiam Martialis:

Vtere lactucis, & mollibus vtere maluis.

Et nos frondes siue germina maluarum
teneriora antequam floreant per fasci-
culos ligantes, ac aliquantisper (vt fit de
frondibus lupuli) bulientes ex sale, oleo,
& aceto, tempore veris comedimus non
me hercle sine vtilitate, bonum enim al-
uum

BOD
uum faci
Atqui ho
rium, pr
aluum, q
tialis:

Exonera
Attu

Frigidus at
Coctar

Atrip
mollit,
macris h
temperan
do prædi
glectum,
culatum
hydropic
lorem, al
qui præte
tis nihil

Nunc age,
Vstus h
Commoda
Rustica

uum facit hic cibus, ac modicè nutrit.
Atqui hortensianæ maximarum sunt vi-
rium, præsertim verò ad emolliendam
aluum, quod his versiculis innuit Mar-
tialis:

*Exoneraturas aluum mihi villica malas
Attulit, & varias quas habet hortus opes.*

*Frigidus atriplicum cholera vim discutit humor
Coctarum, crudis virus inesse puta.*

SCHOLION.

Atriplex cocta vt olus esitata, aluum
mollit, teste Dioscoride, cholericis &
macris hominibus maximè conducit,
temperamento enim frigido & humi-
do prædita est: fuit tamen olim olus ne-
glectum, vt auctor est Plinius. Quippe ac-
cusatum à Pythagorâ, tanquam faceret
hydropicos, morbumq; regium, & pal-
lorem, aliosque plurimos morbos. Co-
qui præterea difficillimè aiunt, & in hor-
tis nihil nasci iuxta id, nisi languidum.

*Libr. 29,
cap. 20.*

*Nunc age, qua solis valeant radicibus herba
Vfibus humanis, commeminiſſe liber.
Commoda multiuoris præbent alimenta colonis
Rustica proiectis eruta rapa comis.*

*De radi-
cibus præ-
tarum.
Rapa.*

SALVBERRIMA PRAECEPTA

Nam quia natura calida vim temperat humor,
Inflat, alit, Veneris dulcia bella mouet.

SCHOLION.

Nihil in his regionibus rapis vulgaris, si quis tamen illis liberalius vescatur, succum crudum acernabit, ac ventrem multa saburra implebit: earum enim tota substantia ferè per aluum deijcitur, ex quo, vt arbitror, vulgus credit illas aluum mouere, quoniam flatulenta sunt, Venerem prouocant. Si quis igitur illis vti velit, diu coquere debet, ac cum pipere, allio vel capis, ita probè nutriunt, præcipuè assuetos, sed magis nutriunt, si in solo arido crescant, & salubriora sunt. Vnde non sine causa in compluribus locis siccis sunt in vsu frequentati, sicuti in his regionibus in Kempinia, vbi à multis condiuntur, sicuti & brasiacæ capitatae, de quibus antea diximus. Quidam cortices raparum exiccant, vel fumo, vel aliter. Deinde vbi opus fuerit illas butyro coquunt, addito pipere: estque cibus non iniucundus, vt nonnunquam experti sumus.

Bulbus. Longa breues stomachi pellunt fastidia bulbi,
Iamq; olim Veneri mortua membra nouant,
Visco-

BO
Viscosos, a
Corpor
Adde gar
Sed tan

Panc
bushæc
runt, Ce
tem Bu
dicem
nomine
nos in c

Sunt etiam
At vitio

Per dan
ventrem
calida &
copiosu
gnit. Ide
riota, ve
tur) meli
munem
mento c

Viscosos grauidos humores à pectore ducunt:

Corpora bis cocti plus aluisse solent.

Adde garū succumq; olea, magis omnia præstāt,

Sed tamen & flatus torminaq; efficiunt.

SCHOLION.

Pauci in his regionibus sunt, quibus hæc planta cognita sit: qui illam norunt, Cepam syluestrem vocant, nos autem Bulbum agrestem, quod habeat radicem (vt complures aliæ, quæ sub hoc nomine referuntur) bulbosam, apud nos in cibo non vsurpatur.

Sunt etiam calidi mensis sua munera Dauici,

At vitio, cocti non satis, esse solent.

SCHOLION.

Per daucum pastinacani intelligit, quæ ventrem inflat, & replet, naturaque est calida & humida. Vrinam ciet, sed si quis copiosius vtatur, vitiosum succum gignit. Ideo Staphylinus, aut Cari, seu Cariotæ, vel Carotæ, radix (vt vulgo dicitur) melioris est succi, præter tamē communem opinionem, est enim temperamento calido & humido.

SALVBERRIMA PRAECEPTA.

Alliū.

Allia si quantas habeant graueolentia vires
 Queris, habe paucis quae meminisse iuuet.
 Hoc hortense genus Graeci scorodona vocarunt:
 Hoc cœu theriacam, rustica turba probat.
 Namq; venenatis melius vix vlla medentur
 Pharmaca, serpentes illius arcet odor.
 Morsu letifera quem laesit araneolus mus,
 Hoc bibat, hoc etiam dira aconita fugat.
 Præterea coctumue cibo, crudumue comestum
 Calfacit, & stomachos humiditate leuat.
 Est tamen ex multis alijs nescire pudendum,
 Quod nihil hoc Veneri gratius esse solet.
 Verum oculis stomachoq; nocet, si copia sumpti
 Multa sit, & sicca conficit ora siti.

SCHOLION.

Gal. 2.
 metho-
 di ca. 8.

Allium pauperum alexipharmacum est,
 adeo, vt quidam reperti sint, qui à mor-
 su canis rabidi solo eorū esu liberati fue-
 rint. Aduersus enim omnia venena con-
 ducit in cibo vsurpatum. Sunt qui ad
 multiplex condimentum eo vtuntur,
 necnon armis assandis nucleos eius in-
 figant: estque commodissimum omni-
 bus ijs, qui regionē frigidam incolunt.
 Et si quis, inquit Galenus, illis vesci allijs
 vetuerit, non leuiter ijs hominibus no-
 cuerit. Est, inquit, allium ex eorum cibo-
 rum

rum genere, qui & flatum discutiant, & minimè sitim inferant. Sunt qui parum existiment maiorem quàm capas sitim excitare, sed planè errore, cùm non modò non maiorem quàm cape, sed nec omninò sitim faciat. Verùm vnum in eo detestandum, videlicet foetidus ille & fortissimus odor, quo non solùm oculis, cerebro, memoriæ ac stomacho officit, sed etiam astantibus vel assidentibus vehementer odiosus est. Vnde arbitror causam fuisse, cur Horatius in Epodon Ode tertia, tantoperè in allium inuehatur, cùm scribit ita:

*Parentis olim si quis impia manu
Senile guttur fregerit:
Edat cicutis allium nocentius,
O dura messorum ilia.*

At si quis post eorum comestionem illius tetri odoris foeditatem sufferre non possit, folia rutæ recentia supermanducet, vel (vt inquit Menander) radicem betæ in pruna tostam superedat, quod non minus præstat. Apium viride mansum, aut (vt vult Didymus) faba cruda supermansa, aliquantisper elixum alliū vsque dum acrimoniam abijciat, prauū

SALVBERRIMA PRAECEPTA.

fucci notā deferit, vt cepa. Possunt etiam allia sub cineribus assari, & ita deponunt malignam illam qualitatem, meliusque ac diutius nutriunt, & sunt salubriora. Didymus asserit allium, si Luna sub terris posita, feratur, & item sub terris Luna latente vellatur, odoris foeditate carere & dulcescere. Sed de his & alijs in nostro opere Oeconomico plura diximus.

Cepa.

Vilia mordaces quamuis sint prandia cepa,

Cruda tamen stomachi dissoluisse queunt.

Plura malis cocta, crudas nocet esse, medentur.

Esse tamen noli, qui memor esse voles.

SCHOLION.

Cepa multiplices sunt: longæ, rotundæ, rufæ, rubræ, & candidæ, quæ omnium gratiores ac vtiliores sunt, appetitū excitant, siticulosæ sunt, bonam faciunt aluum, visui obsunt. Tamen Hippocrates asserit visui conferre, sed puto, illum habuisse in Græcia alias quàm nos habemus, manifesta enim experientia & ratione lædunt oculos, vt cætera acria, vaporosa, mentis etiam alienationem ac turbationem faciunt. Vtīmur ijs in multis cibis pro condimento, nec crudis etiam

BON

tiam alio
relinqua
mus ma
pane, Th
rem infec
enim nih
ita neque
tur, prae
sunt.

Officiu

Interio

Hinc vario

At Ven

Portu
facit info
prouoca
eius vsus
tinctus, c
suum a
tur.

Præterit

Radice

Ille reple

Ante ci

tiam aliqui parcunt, sed tales operarijs
relinquamus, quorum plurimos vidi-
mus manè cepam crudam cum sale &
pane, Theriacæ loco esitare aduersus æ-
rem infectum, nec illos spes fallit: sicut
enim nihil vulgatius aduersus pestem,
ita neque efficacius quicquam reperi-
tur, præsertim ijs qui huiusmodi assueti
sunt.

Officiunt oculis capitati segmina porri.

Porrum.

Interiora graui viscera mole premunt.

Hinc vario exurgunt insomnia plena tumultu:

At Venerem, sicut talia cuncta, mouent.

SCHOLION.

Porrum mali est succi & aeris, graui-
a facit insomnia, vrinam cit, & Venerem
prouocat, oculis & visui obest, assiduus
eius vsus capitis dolorem infert, ad in-
tinctus, qui cibis adiunguntur, vtile est,
si eum aceto folia eius tusa, temperen-
tur.

Præteriturus eram Raphani bona, qualibus aiunt

*Rapha-
nus.*

Radices inter nomen habere bonas.

Ille replet vacuam ventosis flatibus aluum,

Ante cibos noli sumere, crimen habet.

SALYBERRIMA PRAECEPTA

Attamen & laudem, sensus quia reddit acutos,

Et sunt ante cibum qui magis esse probent.

Fabula narratur sacros ab Apolline Delphos

Omnibus hunc alijs praposuisse cibis.

Ex auro vt raphanum sacrarent, pondere. betam

Argenti, plumbum rapa fuisse ferunt.

SCHOLION.

Radix siue radícula, aut raphanus ex
ijs est, quibus sæpè vescimur: estque ob-
sonium magis quàm alimentum, mani-
festè enim calefacit. Qua de re moti plu-
rimi arbitrati sunt concoctionem adiu-
uare, Galeno reclamante, qui in huiusmo-
di rebus maiorem fidem meretur. Quo-
modocunq; comedatur, certè ructus fœ-
tidus ciet, quia concoctionem peruertit,
atque alios cibos corrumpit. Cerebrum,
rationem, & oculos turbat. Ideo potius
laudarem eos, qui siliquas huius plantæ
virides cum aceto, sale, & oleo esitant, iu-
cundissimo enim sapore sunt, ac melius
nutriunt.

*Lib. 2. de
alimen-
tis.*

** nēpe
Martia-
lis.*

Si quis amat tuberos, boletos rodat olentes,

Sed nisi percoctis, virus inesse putet.

Nam neq; d. sīpuit qui, qualem Claudius edit

*Boletum, lepido carmine dixit * edas.*

Cui

BON

Cui pituit

Pectora

Fungo

ferè innu

deleterio

di cum si

canthem

dunt, & c

ant, mira

hominu

lū cōter

ad insal

ferunt, t

Dolend

ronos et

salutaria

inferuen

nis ratio

mus. Se

vt nimir

bilibus,

macis p

leti inno

tur, pro

tare ope

tulerint

tiones

Cui pituita placet, vel inani frigida succo
Pectora, fungorum milia multa vorat.

Fungi.

SCHOLION.

Fungorum ac boletorum differentia
ferè innumeræ sunt, quorum maior pars
deleteriorum est: frigidi enim & humi-
di cùm sint, admodum proximè ad ene-
cantem & deleteriam facultatem acce- *Gal. li. 7.*
dunt, & cùm vix ab inuicè discerni que- *simpli-*
ant, mirari subit ingluuiem ac luxuriam *cium.*
hominum nostri temporis, qui non so-
lū cõtenti optimis ac saluberrimis cibis,
ad insaluberrimos & venenatos se trans-
ferunt, tanta enim est eorum insolentia.
Dolendum est me hercle tam præposte-
ro nos esse iudicio, vt noxia expetamus,
salutaria respuentes, gulæque illecebris
inseruientes, omnem tuendæ valetudi-
nis rationem postponimus ac negligi-
mus. Sed hoc merentur peccata nostra,
vt nimirum hoc pacto & morbis incur-
abilibus, & tam noxijs venenosisque phar-
macis pereamus. Inter fungos tamè bo-
leti innocentiores sunt, si ritè coquan-
tur, proximè Amanitæ dicti, reliquos vi-
tare oportet, quòd mortem plurimis at-
tulerint, omnes enim sumpti præfoca-
tiones strangulationibus & suspendio

SALVERRIMA PRAECEPTA

*Pantus
libro 5.
ca. 55.*

similes concitant. Sed cū inter mul-
tos vix vnum, qui illos discernere possit,
reperias, praeſtaret ab illis abſtinere: pi-
tuitam enim gelidam noxio ſucco inui-
ctam pariunt. Attamen eos coquendi
communes dantur obſervationes, nam
noxij ſunt, qui coquendo duriores ſiunt,
innocentiores, qui addito ſale coquun-
tur, & tutiores erunt, cum carne cocti,
vel ipſius iure: ſed de his ſatis. Pudet tan-
tum temporis in re tam vili & noxia cō-
ſumpſiſſe, addam tamen quid de illis
ſenſerit Nicander

*Ne mala te vexent terra fermenta caueto,
Illis ſepe tument praecordia, colla q̃, duro
Vt laqueo arctantur latebris ſi proxima creſcunt
Vipereis, tetrum quibus exit virus, & ipſum
Concipiunt caco qui mittitur halitus antro.*

*ſu-
lacibus.* Humida frigoris cognata cucurbita, paruo,
Quod vires faciat, pondere corpus alit.

SCHOLION.

Omnes fructus, quos proſert Au-
tumnus, frigoriſicæ & humentis naturæ,
imbecillis alimentis, prauique ſucci ſunt.
Ob id Latinis fugaces dicuntur, quaſi par-

BON

uo temp
fit, citò p
nam hora
calidior, q
reſcunt. Q
neris, quia
cultatem,
iungi volu
capere, &
piat euita
ta, qua re
obtinetur
bitam ni
aquam) p
cioſa & co
trem ſua
ducit. Fric
Elix noll
tatem hal
miſcentur
merito ig
admittit.

*Sunt eaden
Quod la
Hi minus h
Et ſucco*

uo tempore durantes: quod enim citò
fit, citò perit. Hos Græci horæos vocant,
nam hora propriè dicitur pars Aestatis
calidior, qua maximè crescunt & matu-
rescunt. Quæcunque igitur eius sunt ge-
neris, quia innatam habent aqueam fa-
cultatem, acribus, aut austeris, aut falsis
iungi volunt, si quis & cum voluptate ea
capere, & nauseam ac fluctuationem cu-
piat euitare. Inter hos fructus cucurbi-
ta, quæ refrigerandi & humectandi vim
obtinet (adeò, vt Plinius dixerit, cucur-
bitam nihil aliud esse, quàm congelatam
aquam) parum nutrit, stomacho perni-
ciosa & concoctu difficillima est. Ven-
trem suæ humiditate & lubricitate sub-
ducit. Fricta in sartagine, aut assa, vtilior.
Elixa nullam euidentem saporis quali-
tatem habet, vnde omnibus, quæ illi cõ-
miscuntur, faciliè assimilatur, non im-
meritò igitur multos apparandi modos
admittit.

*Sunt eadem duris peponibus omnia, præter
Quod lapidem tridunt, & choleram pariunt.
His minus humectat cucumis frigetq;: sed idem
Et succo malus est, & malè digeritur.*

Pepo.

*Cucum-
mis.*

SCHO-

SALVBERRIMA PRAECEPTA

SCHOLION.

*Melo-
nes.*

Pepones prauī omninō succi sunt, ha-
bent quandam vim abstergendi (præci-
puè in semine) cuius beneficio vrinam
ciunt, & calculosis conducunt, affectum
cholericum gignunt, præsertim biliosis.
His addendi mihi videbantur Melo-
pones, quos vulgus Melones vocat, in
delitijs diuitum maximè habiti, qui re-
uera minus humidi quàm pepones, nec
adeò prauī succi existunt. Segnius tamè
vrinam prouocant, tardiusque descen-
dunt, nec adeò celeriter in ventriculo
corrumpuntur. Pars intima rarius se-
men inclusum tangens, cùm in peponi-
bus edenda non sit, in melopeponibus
passim ab hominibus editur, deiectioni
non inutilis. Sed si consideremus par-
uitatem radicis, & stipitis eximiæ ma-
gnitudinis eius habita ratione, & quàm
proximus terræ sit, & quòd super eam
perpetuò iacet, & quòd ab omni aëris
qualitate permutatur, & quòd augmen-
tum eius est velocissimum, confiteri co-
gemur, melonem nil aliud esse quàm pu-
tridum terræ humorem, aliena qualita-
te coloratum, vitia omnia habentē, no-
xium ventriculo, iecori, spleni, intestinis,
pul-

BON

pulmoni
solūm pu-
facientem
les, ad apo-
cultates i
nullo auth
vituperatu
tus tantō
magnitud
causā con
tribus ma
rectē soci
pessimos
est, & ieco
gignit. C
rum, cel
intestino
tō operat
Cucum
ditate præ
men conc
tiosum su
eius vsus
lentorem
gores sine

Frumentis
Est sapor

pulmoni, renibus, vesicæ, humores non solum putridos, sed venenosos, fluxosq; facientem. Ad febres acutas, pestilentiales, ad apostemata, ad dolores, ad difficultates intestinorum paratissimum, à nullo authore, quanquam egregio, satis vituperatum, noxas omnes horarij fructus tantò habet ampliores, quantò eius magnitudo, succi multitudo, paruitasq; causæ concoquentis, omnibus alijs fructibus maior est. Adde quòd nulli potui rectè sociatur, nam cum vino humores pessimos producit, vesicæ maximè obest, & iecori, & renibus, & phlegmonas gignit. Cum aqua leuitates intestinorum, celiacum morbum, difficultates intestinorum, appetitus deiectionē subitò operatur.

Cucumis minori frigiditate & humiditate præditus est pepone, difficilis tamen concoctu est, & si concoquatur, vitiosum succum corpori præbet, multus eius vsus corpus pituita implet, quæ in lentorem abiens, colicos dolores & rigores sine febre generat.

Frumentis quoq; non eadem natura, nec idem

Est sapor; ex illis pauca, sed apta, canam.

Nobi-

*De frum-
menta-
ceis.*

SALVBERRIMA PRAECEPTA

Nobile viscosi genus est nec inutile Chondri,
Si benè, cea vilis ptisana, coctus erit.

Alica. Dulci quisquis amas alicam confundere mulso,
Adsimilem chondro noueris esse cibum.

Triticū. Haud leuiter triticum coquitur, sed plurima co-
Panis sili Robora, si panem feceris inde, dabit. (Etum
ginens et Hunc tamen eximium dabit è Siligine pistor:
simila- Mox simile dotes nostra culina probat.
rens. Seruitijs aptas praestabunt fursura cœnas,

Furfu- His est per ventrem ianua laxa satis.

raceus. Hordea desiccant benè fricta, sed humida coctū

Hordeū. Vis erit, exiguum roboris inde datur.

Polenta. Balnea visurus madidas astate polentas,

Ne sitias, siccis faucibus, ante vora.

Cetera vel nobis incognita sunt, vel eisdem

Viribus, & breuibz vix referenda modū.

SCHOLION.

Poëta noster differentiam facit in-
ter Chondron & Alicam, quum tamen
eadem res sit Galeno, & est species tri-
tici, quod barbatum vocant. Panes ex
hoc tritico abundè nutriunt, sed tardius
excernuntur, teste Hippocrate. Inter-
dum coquitur alica cum mulso vel pas-
so, siue austero vino, vel oleo & sale con-
spersa. Sic conditum Chondrum Medi-
ci vocant Ptisanam alicæ, interdum illi

&c

BON

& acetum
peio dici
crates in
scripsit, c
Hanc sum
decimo M
tio, in bil
tissimè in
nem man
que acele
cedere se

Triticū
illud verò
vndique
crescat sic
est nimis
nec nimis
tius.

Inter p
album vo
fermentat
ceteris q
rimum p
Post sil
laceus aut
rium appe
leuiter sec

& acetum iniicitur. Alica Sexto Pom-
peio dicitur, quòd alat corpus. Hippo-
crates integrum Volumen de Pituitis
scripsit, quæ nunc in alicam transeunt.
Hanc summo perè laudat Galenus, libro
decimo Methodi medendi, capite ter-
tio, in biliosis scilicet: utpote, quæ diu-
tissimè in ventriculo citra corruptio-
nem maneat, sensim concoquitur, ne-
que acescit, neque innatat, quæ vitia ac-
cedere forbitionibus aliquando solent.

Triticum omnibus notissimum est,
illud verò laudatissimū, cui prædensa est
vndique substantia, & quod in locis ac-
crescat ficcioribus. Quod præterea non
est nimis antiquum, nec immaturum,
nec nimis recens, id enim nutrit valen-
tius.

Inter panes igitur filigineus (vulgus
album vocat) modò benè subactus,
fermentatus, ac elaboratus sit (quod de
cæteris quoque intelligendum est) plu-
rimum præstat alimenti.

Post filigineum, siue album, simi-
laceus aut semidalis (vulgus secunda-
rium appellat) sequitur, in quo surfur
leuiter secernitur.

Sed

SALVBERRIMA PRAECEPTA

Sed omnium saluberrimus est panis Autopyros, seu Syncomistos, qui tota farina frumenti pinfitur, de quo Poëta noster nullam facit mentionem, minus tamen nutrit cæteris duobus, sed facilius coquitur, quod expetimus. Illud tandem adiiciam, panis portionem maiorem ex comparatione semper sumendam ad pisces, herbas, fructus humidiores quàm ad carnes & oua, rursus ad carnes, maiorem quàm ad oua, & ad mollia oua copiosiore quàm ad dura.

Furfuraceus verò panis parum admodum nutrit, ac ferè tota eius substantia per aluum excernitur.

Hordeaceus est commodissimus, triticeo ferè nihil cedit, modò ex hordeo optimo (quod mundum vocant) conficiatur, ita, vt vel Hippocrate teste, post illud proximum locum obtineat. Hinc factum est, vt veteres varijs modis in ferculis vsurparint, nam post triticum commendari solet.

Tertio verò loco spelta habetur, hæ enim omnes fruges cibis, pani, & potui, (nempe cereuisiæ) cõficiendis apud multas gentes frequenti in vsu sunt.

Hordeum elixum instar ptisanæ humectat,

BON
meçtat,
arefacit:
morbo po
Polenta
que sitim
regionib
Gallia ver
carniu
torrefacti
ita sit: Ho
vna noct
molis fra
tosum, r
siccent qu
huç com
lente, fre
sed cum
sint, ne
comimen
de piscibu
Semper eda
Cui pla
Phlegmati
Sanguin
Et tamē hin
Esocem
Nec tantum
Omne q

meat, frixum autē ad modum polentę
arefacit: qui pane hordeaceo vtuntur,
morbo pedum non tentantur,

Polenta refrigerat ac humectat, ideo-
que sitim sedat: nota nō est in his nostris
regionibus, magis septentrionalibus, in
Gallia verò venalis circumfertur, spissan-
tis carniū iuribus, & est farina hordei
torrefacti (Græcè Alphiton dicitur) quę
ita fit: Hordeum perfusum aqua ficcatur
vna nocte, postero die frigitur, deinde
molis frangitur. Sunt qui vehementius
tostum, rursus exigua aqua conspergant
siccentque priusquam molant. Sunt ad-
huc complures modi conficiendę po-
lente, frequentes apud Gallos Italosque,
sed cū hæc in his regionibus vsui non
sint, ne in immensum crescat nostra

De Piscibus
commentatio, tempus nos admonet, vt
de piscibus agamus.

Semper edat satuos, monachorum prandia, pisces, bolo. A

Cui placet elumbis regula Pythagora.* piscibus
Phlegmatico turbant tenues humore medullas, abstine-

Sanguinis inde aliquid quis putet esse boni? to: quod
Et tamē hinc quod edam fuerit, ne forte recussem, egregiē

Esocem tenerum, difficilemq; Lupum. diluit E-

Nec tantum è Siculo petitur Murena profundo, rasinus.

Omne quod est vllis, flumina nostra ferunt. Lupus.

G

Murena.

SALVBERRIMA PRAECEPTA

*Qualescunq; tamen pingues fuge, pingue venenū
Omnibus & prauus piscibus humor inest. (est*

SCHOLION.

Pisces omnes frigidi & humidi sunt, atq; excrēmētoſi, eorum permulta sunt genera & differentiæ, pituitam generant atq; cruditates, ſed quemadmodū cætera animalia bonitate differunt, ita & piſce inter ſe, alij enim alijs longè ſalubriores. Qui apud nos fluuiatiles reperiuntur, Lupus, Perca, Gobio, Truta, Vmbra, & omnes ſaxatiles, cæteris fluuiatilibus ſalubriores ſunt. Cauendi qui in ſtagnis aut fluminibus populofarū vrbium degunt, qui enim hominū ſtercoribus, & prauis id genus eſcis victitant, extremū prauitatis gradū tenent: qui in cenofis aquis victum quæritant, ſubſtantiā habent admodū mucoſam, omniūq; deterrimi ſunt.

Inter marinos optimi ſunt, qui ſubſtantiā minimè glutinoſam, ſed friabile obtinent, cuiuſmodi eſt Galbio, à quibusdam Rogetus dictus, Scōbrus, Apua &c. Nam eiufmodi piſces marini ſalubriores ſunt piſcibus aquæ dulcis: his omnibus adde quòd fugiendi ſunt pingues, limoſi abſq; ſquamis, nam quantò ſunt ſquamioſiores, tantò & meliores.

Omnes

BON

Omn
teſtaceū,
liſſima cō
cillius nu
tim ius eo

In viſu
ne ſtomac
tū hum
torum re
rumq; ca
puntur. I
tura, vt d
Caſeolos, &

Ne creb
Inde putri
Guttan

Cū on
frigidior
gignit cra
ſtruenten
rū genera
ti, laudab
ſuauiſ, &
habet, pe
conſiciunt
riantur c
quales ſu
ex Holla

Omnes etiā quorum operimentū est testaceū, ostracoderma Græci vocāt, mollissima cōstant carne, ideo corpus inbecillius nutriūt, sed aluū subducūt, præsertim ius eorū, si cū sale & pipere coquātur

In usu piscium adhibenda est cura, ut ne stomachum inueniant malis grauatū humoribus, nam & plus excrementorum reddunt, quā animalium quorumq; carnes, faciliusque ferē corrumpuntur. Et est hæc quidem ipsorum natura, ut diutius stomacho immorentur.

Caseolos, nisi lactentes, & ab vbere pressos,

Casem:

Ne crebrō comedas, consuluisse velim.

Inde putri mordax vesica pondus adhaesit,

Gutta nec inde boni sanguinis vlla venit.

SCHOLIION.

Cū omnis caseus sit substantia lactis, frigidior & terrestrior, meritō sanguinē gignit crassum, tardeq; permeantem, obstruentemq; ac calculi. Multa sunt caseorū genera, sed omnes prauo succo præditi, laudabilius est recēs, fungosus, mollis, suauis, & modici salis particeps, qui secus habet, pessimus. Qui ex lacte ebutyrato conficiuntur, salubriores sunt. Porro variantur casei, ex mistorum facultate, quales sunt Betunicenses, & quidam ex Hollandia, qui herbis condiuntur.

SALVBERRIMA PRAECEPTA

Sed solis rusticis & operarijs caseos relinquimus, qui omnes (sicuti & butyrum) per vetustatem, faldedinem & acrimoniam acquirunt, vt cecinit Virgilius tertio Georgicorum:

Et salus occultum referunt in lacte saporem.

Idque secundum diuersitatem pabuli. Hippocrates docet, nullum esse nocentiorē cibum, post crapulam, ipso caseo, præcipuē veteri: quoniam quicquid inuenit superflui calore acumineque suo exagitat & insequitur, turbationem faciens in corpore, vnde fumi vaporesque excitentur. Si tamen plurimum panis adiungemus caseo, minuetur noxa.

Vesceris, sed adhuc à matre calentibus, ouis:

De ouis.

Optima gallina, phasiadesq; ferunt.

Viq; magis vires augere trementia possunt,

Oua co-

Sic melius stomacho sorpta venire solent.

cta.

At qua Tarpei custos Iouis excubat anser,

Queq; parit, non sunt optima, claudus anas.

Fricta meis nolim contingere plurima cœnis,

Oua fri-

Ni soluant acri mista salerna Garo.

cta.

SCHOLION.

Oua recentia semper præferenda, & ex Gallinis aut Phasianis salubriora sunt. Rursum forbilia, quæ leniter incauerūt, & tremula, quæ diutius inferbue-

runt,

BO
runt, dur
frixæ &
nem, ob
qui obno
in forbili
dum enim
&u diffici
vel, vt vol
criter ref
forbetur
fuerit ou
estque ca
& benè n
Anseri
sunt. Et v
auium, q
retinent p
In figura
discrimen
Horatio
monum
Longa qui
Vt succi
Ponere.
Et F
ralis histo
saporis h

BONAE VALETUDINIS. SI

runt, duris aut frixis anteponuntur, nam
frixæ & duræ gignunt prauum sangui-
nem, obstructions & calculos, quibus
qui obnoxij sunt, ne albumen quidem
in sorbilibus deglutire suaderem, frigi-
dum enim est in tertio gradu, ac conco-
ctum difficile: Sed luteum temperatum est,
vel, ut volunt Galenus & Paulus, medio-
criter refrigerat. Cum magna utilitate
sorbetur luteum, statim atque exclusum
fuerit ouum, lenit asperitatem faucium,
estque cantoribus familiare praesidium,
& bene nutrit, sed parum diu.

Anserum atque Anatum oua pessima
sunt. Et ut semel dicam, oua omnium
auium, quas comedimus, bona sunt, si d
retinent perpetuò indolè suæ genitricis.
In figura præterea ouorum est aliquod
discrimen bonitatis obseruandum, si
Horatio credimus, libro secundo ser-
monum Satyra quarta.

*Longa quibus facies ouis erit, illa memento
Ut succi melioris, & ut magis alba rotundis
Ponere.*

Et Plinius libro 10. capit. 53. Natu-
ralis historiarum meminit, quod gratioris
saporis habeantur longa & candida.

SALVBERRIMA PRAECEPTA

De lacte. Lacte ferunt Nomadum gentes vixisse ferino.
Et mulgere truces sapè Cynocephalos.

Pascitur emulctis horrens niue Sarmata bubus:

* Vt in Quosq; viros propior Parrhasis vrsa videt. *

Islandia Hinc sua littorei miserunt dona Suedi,

& cate- Hinc fera flauentes Anglia caseolos.

ris polis Hinc quàm lata patet niuei Germania lactis

propin- Munera, præcipuè Saxonis ora, probat.

quiori- Quig; suis alacres habitant in montibus Hesi,

bua. Et clausi aternis rupibus Heluetiq;

Quid Phrysijs referā, quid Vestphala rura, quid

Assuetos placido munere lactis ali? (omnes

Corpora præcipuè cum robore firmet alatq;

Et citò condiscat sanguinis esse loco?

Hinc niuei crassiq; equaliter, optima virtus,

Cetera me breuitas dicere iussa vetat.

SCHOLION.

Lac non paruam ex anni temporibus, pabulis, atq; animalium speciebus differentiam capit. Crassissimum enim & pinguisimum est bubulum, mediæ constitutionis est caprinū, hoc autem crassius ouillum, reliquæ species magis ad medicinam, quàm ad nutritionem spectant, vt sunt equinum, asininum. Lactis partes sunt quatuor, caseosa, serosa, butyrosa, & ipsum lac ebutyratum (vt dicunt (De caseo supra egimus. Omnium ferè

ferè quæ mandimus lac optimum est: est enim optimi succi, si in temperatū ventriculum inciderit. Biliosi enim atq; pituitosi ab illo abstineant: His enim in ventriculo acescit, illis verò amarescit. Coctum magis nutrit. Plutarchus refert quendam nomine Sosistrum, nullo alio potu, ciboue, quàm lacte per totam vitam vixisse. Sicuti Nomades seu Tartari, apud quos frequētissimus est lactis tum in cibo, tum in potu, vsus, Imò ex illo diuersos potus & inebriantes faciunt, quod diligenter Anno 1539. & anno 1540. obseruauimus, cū apud dictas nationes peregrini essemus. Et anno 1555. apud Gotthos, Suecos & Vuandalos, idē quoq; fecimus, cū ad potentissimū illorū Regem, ac ditissimū Gustauum vocati fueramus. Abundāt enim huiusmodi regiones lacte, nā virens herba ac prope aquas nascens, vt vult Aëtius, liquidius pauciusq; lac suggerit, solidior verò ac montana (vt in illis regionibus est) commodissima est ad lactis parandā copiam bonitatēq;. Lactis autē vtilitatē Hesiodi illa sentētia cōprobat: Sed centum quidē annos puer apud sedulā matrē educabāt, adolescens in sua domo admodū infans.

SALVERRIMA PRAECEPTA

Et quamuis in aliam posset hoc verti sententiam, nihilominus illud satis constat, diuturnā lactationem longę vitę causam esse. Verū multus lactis vsus dentibus & gingiuis officit: Has enim flaccidas, illos verò putrefactioni obnoxios facit, ergo lacte assumpto, os vino diluto, aut mero, vel posca, colluere expediet: q̃ si mel adijciatur, melius habebit.

Serum lactis ventrem ac aluum ducit, sed parum nutrit. Butyrum autem temperatum est ferè vt oleum, sed quia crassius magis nutrit, humidum tamen est, vnde etiam ventrem soluit.

Succedit lac ebutyratum, ex quo videlicet butyrum extractum est, quod cætero lacte salubrius diximus: neque damnanda est vulgi de illo opinio, qui sæpe illud non sine magno emolumento, multis ægrotis propinat, quod & nos aliquando fecimus, addentes ea quæ morbo aduersabantur. Si quis tamen quoduis lac vtiliter assumere velit, is abstineat ab omni cibo alio, donec sit in ventriculo concoctum, facile enim alijs admixtum corrumpitur, & alia secum simul corrumpit, ex quibus colligitur, nō semper commodè dari lac. (vt quidam arbitrati

BO
arbitrat
cui pluri
milacei,
dem ret
cet enim
mensa ci
sua vi rel
am. Et A

Lauda
lij, quo
nihil eni
cipiendu
internu
mi ordin

Illud
riam esse
xas igitu
rat Plini
rusticum
nus subi
scribit.

Præter
In par
Corpore n
Scire op
Omne men
Idg, m

arbitrati sunt) initio mensæ, præsertim
cui plurimum iniectum fuerit panis si-
milacei, aut rerum crassarum, quæ qui-
dem retardent migrationem ipsius, do-
cet enim Galenus, præmittendos esse in *Libro 9.*
mensa cibos facili transitus, qui lubrica *de Ali-*
sua vi reliquis cibis ceu præmuniant vi- *mentis.*
am. Et Aëtius libro secundo cap. 266.

Laudat præterea Galenus genus edu-
lij, quo lac & milium simul coquimus:
nihil enim, cōsensu medicorum, ad con-
cipiendum, retinendumque calorem
internum aptius milio, quamuis sit pri-
mi ordinis refrigerantium.

Illud nequaquam omiserim, contra-
riam esse lactis & mellis naturam: no-
xas igitur lactis melle discuti, si vera nar-
rat Plinius. Quod etiam aduertisse puto *Libro 24.*
rusticum illum longæuum, quem Gale- *cap. 22.*
nus subinde lacti caprino mel miscuisse
scribit. *Libro 5.*

Præteriturus eram, quod præterisse nocebat:

In partes siquidem Bacche, vocandus eras.

Corpore nam quicumq, voles animoq, valere,

Scire operæ precium est, quid queat ille Deus.

Omne merum vires in corpore præstat, & auget,

Idq, magis, si sit crassius atq, rubens.

G 5

sanitatis

tucnda.

Utilita-

tes quat

vinū mo

deratē

sumptū

nostro

SALVERRIMA PRAECEPTA

corpori
adferet.

Dulce nocet stomacho, quamuis alimenta mini-
Cōsuluit stomacho, si quis acerba bibit. (stret,
At minus hoc nutrit, multo minus alba. Sed omni
Plus fuluum vino commoditatis habet.

Et siccu calidumq, magis vetus omne recenti est,
Difficiles etiam soluere musta solent.

Omnia restituunt cognatum vina colorem:

Et cito pars melior sanguinis inde venit.

Nam penetrat, partesq, cibū partitur in omnes:

Membraq, restituit, quae tenuata iacent.

Languentis pectus stomachi fastidia, & auget

Esuriem, rescit quos pituita grauat.

Vinum

semicru-

Bile per vinas vacuat, redditq, colorem,

dos hu-

Exhilaratq, animos roboratq, accumulat.

mores

Talia vina quidem, modice data, commoda pra-

cōcoquit

Immodicē noli sumere, sumpta nocent. (stant:

Gale.

Vtq, frequens nocet ebrietas, sic rara iuuabit.

Nonnun

Et sumptum prodest euomuisse merum.

quā lar-

Inuitant stomachum rara bona pocula mensa:

gius bibe

Plus nimio corpus quotidiana grauant.

re condu

Ergo nec Abstemiū, nec viuere semper Asotus

cit sani-

Qui poterit, punctum quodlibet ille tulit.

rati.

Nec mihi Clitorio quisquam de fonte loquatur,

Qui. Me.

Copia dum largum fundat amica merum.

15.

SCHOLION.

Penè infinita sunt vinorum genera &
species, discernuntur autem secundum
accidentia, videlicet colorem, gustum,
consi-

BO

consister

etatem,

vinum or

colore, o

optimum

ceteris p

ter tum c

tur, & in

tio, trans

tatem fa

Vinoru

& crassa

modatiss

mutatio

sa, tardius

tamen ve

alimentu

Alba autē

nutriunt

aqua for

etiam Ga

ociosis c

tamen c

cis rubris

cia, vt Ma

ca, & c

nutriunt

sunt. Aus

vina Bra

consistentiam, odorem, facultatem & ætatem, neq; temerè vulgo dicitur illud, vinum omne esse optimum, quod cõstet colore, odore, & sapore. Vinum omne optimum est nutrimentum, ob id namq; cæteris præstat alimentis, quòd celeritè tum conficiatur, tum per venas feratur, & in naturæ vsus, nullo fermè negotio, transmutetur, demum ob familiaritatem faciliè simile corpori fit.

Vinorum tamen omnium rubra simul & crassa sanguini generando sunt accomodatissima, vt quæ minima egeant mutatione, sed quæ admodum sunt crassa, tardius & difficilius concoquantur: si tamen ventriculus ea conficere possit, alimentum copiosius corpori exhibent, Alba autè vina, vt sunt Rhenensia, parum nutriunt, sed vrinam mouent, sicut enim aquæ formam habent, ita etiam vim, vt etiam Gallica rubra, sed clara: Ideo magis ociosis conducunt quàm crassa, longè tamen calidiora sunt Rhenensia Gallicis rubris, sed minus caput tentant. Dulcia, vt Maluatica, Romanica, Bastardica, & complura Hispanica potenter nutriunt, sed ventriculo imbecilli ob sunt. Austera, vt sunt quædam Gallica & vina Brabantica & Leodiensia, imbecilli

Gal. A-
phor. II.
lib. 2.

SALVBERRIMA PRAECEPTA

Gal. 4.
sanitatis
tuenda.

ventriculo opitulantur. Vtilitates quam plurimas adfert corpori nostro vinum moderatè sumptum, nam semicrudos humores in ventriculo concoquit, vrinam, & sudores promouet, ac somnum conciliat, igitur confert Cacochymicis, qui prauis humoribus abundant. Mæro res ita sopit, vt mandragora hominem: beneuolentias autem non aliter, quàm oleum flammam excitat. Vnde non immeritò homines reconciliationes facien- das esse in Symbolo vini duxerunt. Scribit etiam Cornelius Tacitus, consueſſe Germanos olim reconciliare inuicem inimicitias, iungere affinitates, adſciſcere Principes, de pace belloque cōſultare in medijs conuiuijs, quòd nullo magis tempore vidiffent, aut ad ſimplices cogitationes patere animos, aut ad magnas res incaleſcere: ad quod venuſtè alluſit Ouidius quoque in Amoribus:

Tunc aperit mentes quo rariffima nſtro

Simplicitas, artes excutiente Deo.

Refertque Galenus Zenonem Philoſophum dicere ſolitum, quòd ſicuti Lupini in aqua macerati ſuam amaritudinem renittentes efficiuntur dulces: ſic ſe vino vtentem, exhilarare.

Immo

BO
Im
atatem
lentiam
chi indu
uulſione
bos gign
inquit, d
bus corp
voluptat
dus abſit
ſe inebri
uocetur
agritudi
quòd vin
ptum, au
frigidus
Plutarch
andi, int
quæ poti
feruor vi
hibeatur
que inci
dicè dilu
quæ à vin
tè concit
ſtomachi
uerforu
pariter ef

Immoderatè autem sumptum vinum
 ætatem ac formam corrumpit, somno-
 lentiam, pigritiam, debilitatem stoma-
 chi inducit, vitia frigida, paralyfes, con-
 uulsiones, lethargos, articulorum mor-
 bos gignit, caput turbat. Vnde Plinius
 inquit, de eo iure dici posse, neque viri-
 bus corporis vtilius aliud, neque aliud
 voluptatibus eo esse perniciosius, si mo-
 dus absit. Auicenna tamè semel in men-
 se inebriari admittit, vt ex ebrietate pro-
 uocetur vomitus, hic enim maximè ab
 ægritudinibus diuturnis præseruat: &
 quòd vinum liberalius quandoque sum-
 ptum, auocet ad se humores quosque
 frigidos & crassos, deorsumque iaciat.
 Plutarchus magis approbat vsum vari-
 andi, interiungendique vino modicà a-
 quæ potionè, quàm diluendi vini, quòd
 feruor vini nonnihil mitigetur, & pro-
 hibetur facilior ebrietas (facilius nam-
 que incidimus in ebrietatè, à vino mo-
 dicè diluto) & quòd impediatur nausea,
 quæ à vino aqua copiosè temperato for-
 tè concitetur. Conturbatur enim sensus
 stomachi, ab excitatione motuum di-
 uersorum, quem scilicet & vinû & aqua
 pariter efficiunt, maximè in ijs, quibus
 vis

SALVBERRIMA PRAECEPTA

vis stomachi à subtilitate neruorum, est valde sensibilis.

De Cereuifia. Qui docuit crasso Cererem confundere succo,
Hunc Cererem & Bacchum deseruisse puto.

* Quia Nam Pelusiaci * qui laudat pocula zythi,
Aegypti Illi nec cerebrum nec caput esse potest.
humus in Renibus & neruis, cerebroq; hic noxijs humor,
uentores Sape etiam lepra semina foeda iacit *

fuerit. Plin.
li. 22.

SCHOLION.

Quicquid asserant alij, Cereuifiam dicimus optimum esse potum, praesertim
* Praeser asluetis, & veluti Dei donum ad arcendam sitim eorum, qui vino carent. Cereuifia verò à Cerere dicta est, quoniam ex frumeto, secali Auena, hordeo tosto conficitur, quibus Ceres praest, vt volunt Poetae. Hordeum tostum germinans ac molitum (quod Germani Maltz, Galli moult vocant) veteres Byuen dixerunt, vnde videtur nomen Byriae deflexum, nam facilis est exorbitatio ex vna in alteram literam. Alij asserunt à Ceria vel Celia potu, in quibusdā partibus Hispaniae frequenti (vt autor est Plinius) dici, & vnus literę mutatione Beriam vel Byriam apud nos dici, est tamen diuersum quid à Zytho, cuius inuentores fuerunt Aegyptij, teste Plinio libro 22. capit. 25.

Nam

BON

Nam Z
cerato, de
no simile
gustu' est,
licente con
fis frugibu
sunt Cerer
sunt (non
am pagito
quæ ob d
coctionis
plurimum
que diuer
ctor Loua
dem sapor
genfi, Ang
gis mireris
nij coquer
quū hi loci
aria disten
re, consiste
coctione,
aut minus
vel secale &
untur, ob i
sumēda su
res & frigid
caput & cer

Nam Zythum ex solo hordeo aqua macerato, donec in liquorem resoluitur, vino similem conficitur, inebriat & acre gustu est, quoniam ex putrilagine arelcente constat. Cereuisia verò ex diuersis frugibus addito lupulo fit. Infinitae sunt Cereuisiarum differentiae, nam quot sunt (non dico solum ciuitates) sed etiam pagi, tot sunt discrimina cereuisiarum, quae ob diuersitatem compositionis & coctionis contingunt. Adde quod ad hoc plurimum faciat natura loci, aquarumque diuersitas: vix enim possit idem coctor Louanij coquere Cereuisiam eiusdem saporis, cum Dantiscana, Hamburgensi, Anglicana, Hollandica. Imò quod magis mireris, aliqui non potuerunt Louanij coquere cereuisiam Hougardiacam, quum hi loci solum ab inuicem per tria miliaria distent. Differunt etiam sapore, odore, consistentia, colore, aetate, tempore & coctione, calidae tamē sunt secundum plus aut minus omnes Cereuisiae, ob triticum vel secale & lupulum, quae in ipsas ingreditur, ob id etiam inebriant, ideo modicē sumēda sunt, fumi enī & vapores crassiores & frigidiores ex cereuisia quam vino, ad caput & cerebrum eleuantur, quare & tardius re-

SALVBERRIMA PRÆCEPTA

Bona cereuifia indicia.

Cur Cereuifia principio mensæ bibatur.

dius refoluuntur: vnde ebrietas ex cereuifia deterior est, quàm ex vino, & diuturnior. Cereuifia illa optima dicenda, quæ non est acetofa, fed clara, antiqua, à fecibusque repurga, & benè cocta, nam acetofa ventriculum lædit, recens verò & turbida ac fpiſſa obſtructiones parit, & calculos, flatuſ, doloreſque colicos: Craſſiores tamen cereuifiæ magis nutriunt, ſi à ventriculo vincantur. Laudanda eſt conſuetudo harum regionum, vbi cereuifia prima menſa apponitur, cùm enim valde nutriat (præcipuè craſſior) nec tam facile atque vinum rapiatur in hepar, famelico ventri magis conducit.

Cereuifiã igitur optimum eſſe potum, ex ſupradictis facile colligitur, ita vt morboſi à Poeta noſtro enumeratoſ minimè pariat, neque video quomodo Zythum etiam id efficere potuerit, cùm ex hordeo fruge ſaluberrima conficiatur, niſi propter exceſſum id fiat, vel aciditatem per vetuſtatem contractam: quod etiam de vino & cereuifia contingere poteſt.

Vulguſ harum regionum, quæ cereuifiã habent, multoſ affectuſ curat diuerſi

BO
uerſim
pè cum
perti ſum
limentum
diuſ. Ad
uiſia: nec
medicæ
ipſius arti
noſ appar
vilitatiſ
teriſſent
Sunt p
Oximeli
riſ aut po
plureſ ex
vel alijs p
cauſa om
ciendi m
Commer
cultatibu
uimus.
Finitur
Cùm ſa
Nuper in v
Qui ſac
ſarua. ſed
Adyge

uerfimodè illam præparans, id quod sa-
pè cum magno & optimo successu ex-
perti sumus: Nam, vt est illis familiare a-
limentum, ita & medicamentum iucun-
dius. Ad multas enim res utilis est cere-
uisia: nec dubito, quin si priscis illis rei
medicæ Scriptoribus cognitum fuisset
ipsius artificii cocturæ, quo modo apud
nos apparatus, tum saporis gratia, tum
utilitatis quoq; haud eam stylo suo præ-
terijssent.

Sunt plura alia genera potuum, veluti
Oximeli, Apomeli, & qui ex cerasis, pi-
ris aut pomis conficiuntur. Præterea cõ-
plures ex lacte & aqua cum herbis cocta,
vel alijs permista, quod iam breuitatis
causa omisimus. Horum autem confi-
ciendi modum ac rationem in nostris
Commentarijs in libros Galeni, de fa-
cultatibus alimentorum, fusiùs tracta-
uimus.

Finiturus eram parui congesta libelli,

Cùm talis dextra venit ab aure sonus:

Nuper in vtilibus vates operata Camæni,

Qui sacra nunc Phœbi lucra ferentis adis:

Tarua sed exacti superest pars iusta laboris,

Ad hæc præceptis pauca elementa tuis.

H

SALVBERRIMA PRAECEPTA

Respicio, propè constiterat crinitus Apollo,

Quattuor excutiens lilia vtraq; manu.

Ipse quaternarios quosdam superesse canendos

Coniectans, calamo talia scripta dedi.

De ele-
mentis
ac humo-
ribus.

Quattuor vt constant elementis corpora nostra,

Quae sunt, vt memorāt, Aër, Aqua, Ignis, Hu-

Humores sic inde trahunt, à quolibet vnū, (muti

Quos tamen in versu vix cecinisse queās.

SCHOLION.

Hippocrates primus omnium Philo-
sophorum & Medicorum lemmatis atq;
rationibus non absurdis quidē, aut pro-
babilibus tantum, sed scientificis quo-
que & necessarijs, in libro de natura hu-
mana demonstrat, non solum corpora
nostra, sed & brutorum, stirpium, om-
niumq; vegetabilium constare ex qua-
tuor Elementis, Igne, Aëre, Aqua & Ter-
ra, nec pluribus, neque paucioribus, id
quod Plato & Aristoteles confirmarunt,
& Galenus libro secundo de Elementis
ex sententia ipsius Hippocratis.

Collatio Terra Melancholicis, aqua confertur Pituita,
humorū Aër Sanguineis, ignea vis Cholera.
ad ele- Sicut enim sicca est natura, & frigida terra,
menta. Vis elementaris friget & humet aqua,

Sicut

BO

Sicut &

Siccus

Sic vi huius

Ordine

Vena rumen

Cui nim

Nil sapit, o

Humida

Tinnit ab

Cui nim

Anxius &

Mole fa

Quad

(qui sent

tur) quatuor

humores

responde

ri calido

do & sic

frigida &

eholia t

mi verò

poris, vi

sanguis

sunt sim

dibundi

bicundi;

Sicut & humorem calido commiscuit aër,

Siccus ut est ignis vimq; caloris habet,

Sic vis humorum respondet qualibet uni,

Ordine si repetas, quo mihi dicta vides.

Vena tumet, rubet, & ridet, laesit, & audet,

Cui nimius pleno corpore sanguis inest.

Nil sapit, os humet, fastidit, somniat vndas,

Humida cui nimio phlegmate mēbra madent. signa.

Tinnit ab aure, sitit, furit, aret, somniat ignes,

Cui nimius cholera corpora feruor agit.

Anxius & niger est, timet omnia, tristia dormit,

Mole sua bilis quem nimis atra premit.

SCHOLION.

Quadruplicia Elementa humoribus
(qui sensibilia elemēta corporis dicun-
tur) quatuor materia existunt. Ideoque
humores singuli singulis Elemētis cor-
respondent qualitate, utpote sanguis aë-
ri calido & humido. Bilis flaua igni cali-
do & sicco. Pituita seu phlegma aquae
frigidæ & humidæ. Bilis atra seu melan-
cholia terræ frigidæ & siccae. Mores ani-
mi verò sequuntur temperaturam cor-
poris, vnde sanguinei, hoc est, in quibus
sanguis supra alios humores redundat,
sunt simplices, hilares, faceti, comes, ri-
dibundi, liberales, libidinosi, colore ru-
bicundi, seu rosei.

SALVBERRIMA PRAECEPTA

Quorum crasis biliosa est, sunt praecipites ad omnia, perspicaci ingenio, astuti, fallaces, liberales, saepe prodigi, iracundi, audaces, & temerarii, vindictae appetentes, & acerrimi iniuriarum virores, appetentesque gloriae, colore pallido, rufo, aut flauo. Pituitosi seu phlegmatici sunt hebetes, tardi, graues, & segnes, profundissimo somno, colore ex albo liuido.

*Aptissimi
me quali
tates hu
moru ad*

Quibus autem bilis atra, seu melancholia abundat, ij graues sunt, maligni, timidi, mæsti, inuidi, fraudulentis, auari, parci, taciturni, solitarii, ingeniosi, tenaces propositi, iracundi, ægre placabiles, colore fusco.

*Prima
triplici-
tas zo-
diaci.*

Hos, anni, confer humores, quattuor horis, Signaque, terribilis saepe timenda rota. Aestati cholera dabimus, tria signa sequentur Ignea, nempe Aries, & Leo, & Arcitenens. Autumni nigra bilis erit, tria signa sequentur Terreæ, Bos vector, candida Virgo, Capre.

*Secunda
triplici-
tas.*

Vere tumet sanguis, sed & hæc tria signa sequentur Aërea, ut Gemini, Libra, puer Phrygius. (tur Phlegma aquabit hyes, per aquatica signa notantur, nam

*Tertia
triplici-
tas.
Quarta
triplici-
tas.*

Hæc sunt Cæcer iners, trux Nepa, Pisciculi. (dum SCHOLION. Prædicti quattuor humores, quattuor anni temporibus etiam conferuntur, quod

BON
quod in
calida & s
frigido &
temperat
Hyeme ve
tuit. Par
tes Zodiac
tates atten
signorum
merum E
ma tripli
Sagittari
buitur, &
ficat igni
signa calid
bilis flaua
vterque er
cognoscit
Secunda
gine, & Ca
to terre fr
mori me
ditque S
tur, nam
pollere vi
atra bilis
te scatent
mus, sed d

quòd in illis copiosiores sint, vt Aestate calida & sicca plus bilis flauæ. Autumno frigido & sicco plus melancholiæ. Vere temperato plus sanguinis temperati. Hyeme verò frigida & humida plus pituitæ. Pari modo ad quatuor triplicitates Zodiaci comparantur, quæ triplicitates attenduntur penes quadruplicem signorum diuisionem, secundum numerum Elementorum, ita, quòd prima triplicitas, quæ ex Ariete, Leone, & Sagittario constat, elemento ignis attribuitur, & humori flauo, seu bili flauæ: nã sicut ignis est calidus & siccus, sic hæc tria signa calida & sicca sunt. Hæc cholera seu bilis flaua subiacet etiam Marti & Soli, vterque enim calidæ & siccæ naturæ esse cognoscitur.

Secunda triplicitas, quæ ex Tauro, Virgine, & Capricorno confurgit, Elemento terræ frigidæ & siccæ, & proinde humori melancholico comparatur, obeditque Saturno, cuius naturam imitatur, nam vtrunque frigiditate siccitateque pollere videmus: de natura enim terræ atra bilis est, quam frigiditate & siccitate scatentē de natura sui sterilem putamus, sed cœli auxilio fertilitatē sortitur.

SALVERRIMA PRAECEPTA

Tertia triplicitas, quæ ex Geminis, Libra, Aquario constat, aëri assimilatur, & sanguini in corpore humano. Sicuti illa calida & humida sunt temperatè, ita huius triplicitatis signa, sanguinem Iupiter caliditate siccitateq; sibi ipsi cōsentaneum optima ratione vendicauit, aër enim & sanguis & Iupiter humorē calidum occupant.

Quarta & vltima ex Cancro, Scorpione, & Piscibus cohzret, ac cum Elemento aquæ conuenit, & humori pituitoso Lunæ & Veneris humido frigidoq; pollentium dominium sequitur.

Nunc age limitibus conclusum quattuor orbem:

Aspice, & ætatem quamlibet inde nota.

Sanguine Sol oriens pueriles vendicat annos,

Meridies choleram leta iuuenta tibi.

Phlegmatis occasus plenam facit esse senectutem,

Bile nigra Borea, sed plaga decrepitos.

Ver velut infantes natiuo germine pascit,

Quos placido spectans sydere Phœbus amat.

Ætatem iuuenum notat æstas: Martis in illa

Exultant vires, & furor arma mouet.

Maturos Autumne senes: Quos frigida Luna

Instabili varios lumine semper agit.

Decrepitos hyemis natura aquabit inertes.

Quos vorat immiti falcifer ore senex.

SCHO.

Collatio
humorū
ad Aetates, Regionēs, et
Planetarum.

BON

Mundu
los seu pla
tibus atqu
spondent.
plaga est C
nius, & p
quadrat.

Secund
Aulter ve
nempe iu

Tertiū
Subsolan
senectuti

Quart
Aquila or
crepita se

Hæ qu
bus anni
ostensum

ætas sing
bet, à qu
Luna

ac moll
permulc
re fouet i

tuor ann
Mero

SCHOLION.

Mundus seu cœlum in quatuor angulos seu plagas diuiditur, quæ quatuor ætatibus atque quatuor humoribus correspondent. Primus angulus seu prima plaga est Oriens, à qua parte fiat Fauonius, & primæ ætati, hoc est, pueritiæ, quadrat.

Secundus angulus est Meridies, à quo Auster ventus spirat, qui ætati secundæ, nempe iuuentuti, dicatur.

Tertius angulus est Occidens, à quo Subsolanus spirat, ætati tertiæ, videlicet senectuti, attribuitur.

Quartus angulus Septentrio, à quo Aquilo oritur, ætati quartæ & vltimæ, decrepitæ scilicet, confertur.

Hæ quatuor ætates quatuor temporibus anni etiam assimulantur, vt supra ostensum est. Porro quælibet hominum ætas singulum ducem seu Planetam habet, à quo studium actionemq; accipit.

Luna enim primam teneritudinem ac mollitiem blando quodam officio permulcet, & benigno vberique humore fouet infantia, præcipuè primis quatuor annis.

Mercurius deinde pueritiam acci-

Prole-
maus li.
4. qua-
driparo
tit, ca. II

SALVBERRIMA PRÆCEPTA

pit, & ipsam lusionibus, sermone ac disciplinis instituit.

Venus adolescentiam deinceps amplectitur, eamque cupidinibus allicit, & generandi potestatem præbet.

Sol verò iuventam gubernat, cui animos & vires addit, & ad altiora sublimioraque erigit.

Mars autem virilitatem præbet, & diuitiarum cupiditatem adfert, & rixarum contentionumque studium.

Iupiter verò, qui senectutē regit, gravitatem & maturam quandam ei benignitatem largitur, & pacis studium.

Saturnus autem decrepitam ætatem gubernat, frigiditatem quandam morosam, ac tardam exhibet, & rerum omnium oblivionem.

Authoris conclusio. Plura quidem potui, sed me ceu littore abactum,
Dum sequor immensi terruit vnda freti.

Hæc quoque, quam metuo ne me iuveniliter ausum
Plus nimio viuis inuida fama ferat.

Sed tibi Sturtiadum clarissima fama Georgi
Omni parendum conditione fuit.

Nam quia iusta tuo poterat mandare Poëta,
Te duce, quæ potuit pondera ferre, tulit.

Restat ut ipse suo sicut te munere Apollo
Imbuat, & medicas insit habere manus.

Sic

BON

Sic mea q

Et medi

Tunc tibi m

Tunc da

Vine decus

Sapius v

Finis

QVOD

NITAT

literatu

& i

Ad stu

ribus, & f

na de san

Vires

sanitater

ad quem

nium pr

da, & ali

facultat

BONAE VALETUDINIS. 61

*Sic mea quo possis informes pectora cultu,
Et medicas iubeas me quoq, habere manus.*

Tunc tibi maiores maioris carminis haustus,

Tunc dabimus meritis premia digna tuis.

Vive decus nostrum, medicus te seruet Apollo,

Se pius ut relegas carmina nostra, Vale.

Finis saluber. praecep. bona vale. tuen.

THEMATA,

QVOD DOCTRINA DE SANI-
TATE TVENDA STVDIOSIS

literarum valde utilis & necessaria sit,

& in quibus rebus sanitatis

tutela consistat.

Ioan. Placoto. Med. Doct.

I.

Ad studia recte excolenda integris vi-
ribus, & firma valetudine (quam doctri-
na de sanitate tuenda promittit) opus est.

II.

Vires autem conseruantur rerum ad
sanitatem necessariarum legitimo vsu,
ad quem notitia sui corporis & commu-
nium praeceptorum de valetudine tuen-
da, & alimentorum condimentorumq;
facultatibus, requiritur.

III.
Notitiam sui corporis ex generali doctrina de constitutione hominis, quisque aestimare potest.

III.
Partes corporis sunt, membra, humores, & spiritus, quæ continentia, contenta, & impellentia Hippocrati dicuntur.

V.
Ab his actiones per facultates membris insitas, spiritibus mediantibus proficiuntur, à sanis sanæ, à læsis læsæ.

VI.
Res, ad sanitatem tuendam necessariae, sunt: aer, cibus, potus, excrementorum expulsio, somnus & vigilia, motus & quies, animi affectus.

VII.
Legitimus usus in qualitate, iusta quantitate, & tempestiva rerum dictarum exhibitione consistit.

VIII.
Et sicut corpora variant, quemadmodum Poëta quoque eleganter scripsit: Mille hominum species &c. ita & victus ratio variat, nec vna omnibus naturis, sicut non vnum Calopodiū omnibus pedibus, nec vni naturæ omnis victus promiscuè conuenit.

IX.

Id ver
bat, sed e
ma rerum

Nam v
exercitati
cū verò
ercitatio

Idem
bus, ad vi

Hinc
absolutè
liquid (q
tum sole
um pron

Tener
etum ne
earum in

Es de
cilè acco
salutare.

Quid
petat, no

IX.

Id verum esse non tantum ratio probat, sed etiam ipsa experientia, certissima rerum magistra, testatur.

X.

Nam ubi corpus motum desiderat, exercitatio salubris, ocium insalubre, cum vero quiete eget, ocium iuvat, exercitatio noxia est.

XI.

Idem de cibis & potibus alijsque rebus, ad victum necessarijs, sentiendum est.

XII.

Hinc patet salubre & insalubre non absolute, sed ad aliquid dici, & inepte aliquid (quemadmodum vulgus imperitum solet) simpliciter salutare vel noxium pronunciare.

XIII.

Tenere igitur discrimen rerum, ad victum necessariarum, & precepta de usu earum in genere oportet.

XIII.

Ea deinde quisque ad suam naturam facile accommodare, & quid sibi maxime salutare sit, indicare discet.

XV.

Quid autem cuique peculiariter competat, non ex libris petendum, sed quotidiania-

tidiano rerum vsu explorandum & obseruandum est: sunt enim quædam Symptoma inter certas res & corpora, quæ non nisi experientia explorantur.

XVI.

Idem testatur Iesus Syracida, cum scribit: Mi fili, explora quid corpori tuo sit salubre, & vide, vt ne quod noxium est, ei exhibeas: non enim omnia omnibus cõducunt.

XVII.

Quod rectius faciet communibus præceptis instructus & admonitus.

XVIII.

Igitur doctrina de tuenda sanitate studiosis literarum non solum utilis, verum etiã ad conseruandas vires cognitu necessaria, & nullo modo, vt quidam cõtendunt, superstitiosa est. Imò & ingenio confert. Et rectè Cicero scribit, quin etiã cibo, quo vteris, interest aliquid ad mentis aciem:

XIX.

Summam totius victus Hippocrates breuissimè complexus est hoc dicto. Labor, cibus, potus, somnus, Venus, omnia mediocria. Quibus verbis & ordinem & modum rerum ad victum præcipuè necessariarum comprehendit.

XX.

Labor enim cibum antecedere debet, (vt idem autor docet) cibus potum, vterque somnum:

Somnum
seruare

Vt enim
sit, ita m
cõseruatu
conseruat
Excessu
est, & har
quibus po
bat.

Simili
omne en
naturæ e
Hinc e
aut subita
periculoso
Cibus
intempe
solet. Ide
tur, nec d
res perire

Somn
aut inten

Motus
post long
macho,

Somnum: atque in his omnibus modum
seruare optimum est.

XXI.

Vt enim sanitas in mediocritate confi-
stit, ita mediocri rerum necessariorum usu
conseruatur: simile enim simili gaudet &
conseruatur.

XXII.

Excessus verò dictarum rerum vitiosus
est, & harmoniam qualitatum corporis (in
quibus potissimum sanitas consistit) tur-
bat.

XXIII.

Similiter usus earum intempestius:
omne enim intempestium molestum
naturæ est.

XXIII.

Hinc extremè calidus vel frigidus aer,
aut subita ab altero ad alterum mutatio
periculosa est.

XXV.

Cibus autem & potus immodicè vel
intempestiuè ingestus, morbos excitare
solet. Idem Iesus Syracida quoque testa-
tur, nec de nihilo est, quod dicitur, Plu-
res perire crapula quam gladio.

XXVI.

Somnus etiam & vigilia immoderata
aut intempestiua, noxia sunt.

XXVII.

Motus vehementior iusto, maximè
post longam quietem, aut esuriēte sto-
macho, vires dissoluit: post cibum ve-

ro

sed aut corpore alioqui impuro, replet
membra crudis humoribus, & multo-
rum morborum causa existit.

XXVIII.

Vt autem immodica vel subita reple-
tio laedit, sic nimia vel intempestiua ex-
cretio, aut abstinencia noxias infert.

XXIX.

Affectus quoq; animi vehementiores
vel repentini, sanitatem conuellunt. Ira
corpus inflamat, terror nervos laedit,
timor & moestitia diurnam melancho-
liam pariunt, & vt Salomon scribit, tri-
stitia exiccat ossa.

XXX.

Hec omnia breuissimè, & quasi in sum-
ma Hippocrates sequenti aphorismo cõ-
plexus est. Plurimum atq; repentè eua-
cuare vel replere, calefacere vel refrige-
rare, siue quouis alio modo corpus mo-
uere periculosum. Quoniam omne ni-
mium est inimicũ naturæ, sed quod pau-
latim fit, tutum est, tum alias, tum
verò maximè, cùm ab alte-
ro ad alterum tran-
situs fit.

FINIS THEMATVM.

o, replet
& multo.

ita reple-
ctum ex-
nert.

mentiores
llunt. Ira
uos ludit,
el ancho-
ribit, tri-

si in sum-
risimo co-
ntè eua-
refrige-
pius mo-
omne ni-
uod pau-
s, tum
e-

SAN
DE ME
gium F
rior

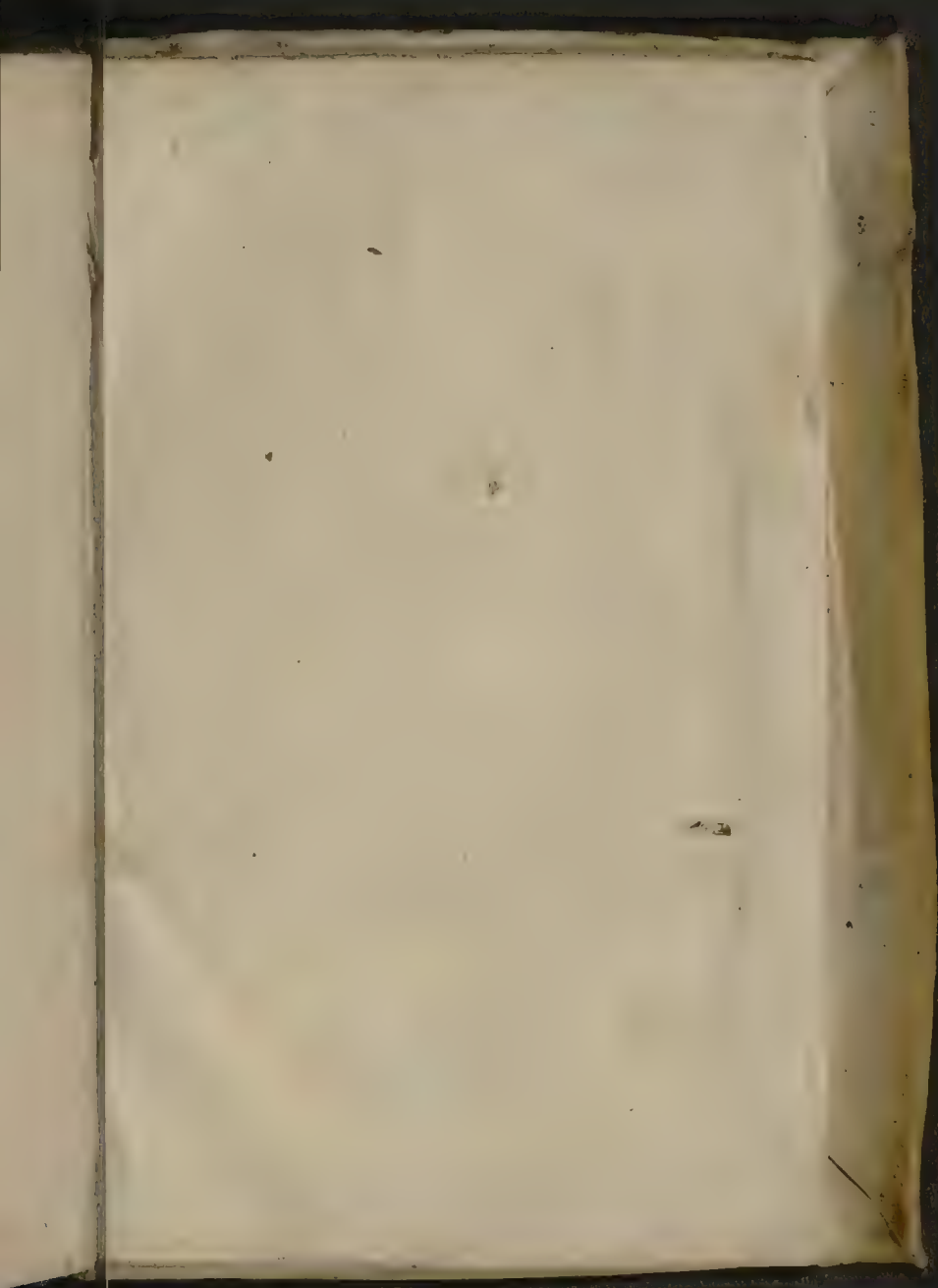
PROPH
secunda u
euna

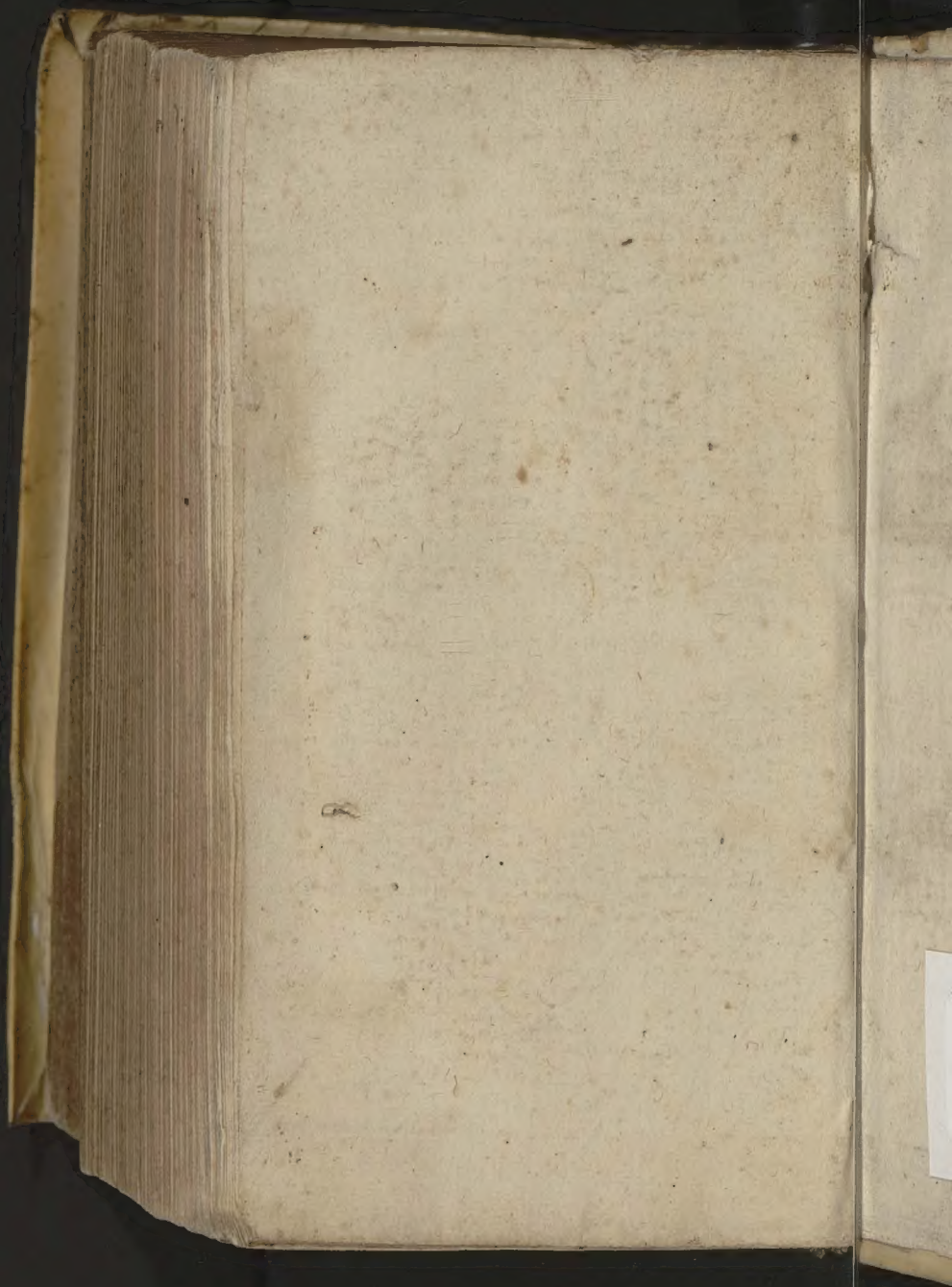
HIPPOC
ad regem P
tione, & ar
Ant. C

ARNO
3

VNA C

C





Biblioteka Jagiellońska



stdr0029867

